

健康直通车

高血压

你吃对了吗？

樊蔚虹◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

高血压,你吃对了吗? / 樊蔚虹编著. —北京:电子工业出版社, 2015. 1
(健康直通车)

ISBN 978-7-121-19865-6

I. ①高… II. ①樊… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 050222 号

责任编辑:樊岚岚

特约编辑:刘 力

印 刷:北京建泰印刷有限公司

装 订:北京建泰印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编:100036

开 本:710×1000 1/16 印张:16.75 字数:268 千字

版 次:2015 年 1 月第 1 版

印 次:2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价:26.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言

FOREWORD

人体所需的营养物质及维持身体运转的氧都有赖于血液畅通，而血压是推动血液流动的动力因素。可以说，没有了血压，生命就成了无源之水。但是，近年来，我国经济飞速发展，人们的生活水平也随之提高，物质生活极大丰富的同时，人们的生活节奏也明显加快，高血压病日益变成“看不见的杀手”，威胁现代人的健康。据不完全统计，我国高血压患者已有两亿，而另一个作为“三高症”之一的高血脂，其患病人数也毫不逊色于高血压的患病人数。

高血压本身对人体的危害并不是很大，最可怕的是长期高血压引起的心脑血管及身体器官病变，如冠心病、脑梗死、肾脏疾病等，这些高血压并发症给人带来的危害更令人担忧。

中华民族自古以来就强调“药食同源”，中医认为很多食物不仅是充饥的菜肴，更是辅助治疗疾病的灵丹妙药。因此，可以说，防治高血压，饮食调养是基础，合理的饮食可在一定程度上改善高血脂和高血压的症状，在此基础上辅以药物治疗，可起到延缓疾病发展、降低死亡率的作用。为了有效防治高血压，帮助更多的高血压患者通过饮食配合治疗，我们特别编撰了本书。

本书共分四章，第一章介绍高血压的基础知识，让您对高血压病有进一步的认识，并结合自己的具体情况，做到提早预防，及时治疗。第二章主要介绍了高血压的饮食安排，本章共三节，对高血压的饮食原则、饮食宜忌及特殊人群的调养三个方面做了具体的分析及介绍，告诉您该怎么吃，该吃什么，不该吃什么，让高血压患者了解更多对症的食疗方法及某些容易忽视的



高血压，你吃对了吗？



饮食细节，合理规划好自己的饮食，以稳定病情。第三章共选取了一百多种有益于防治高血压的食材进行重点解析，包括五谷类、蔬菜类、水果类、干果类、肉禽蛋奶类、水产类及中草药，这些食材均是老百姓可以买到的家常食材，举手之劳就能有效改善身体状况。最后一章则给患者提供了一些有助于降压的食谱。书中每一道食谱都列举了用到的原料及详细的制作方法，让您有章可循，不再为如何制作犯愁；而且每一道菜肴都附有功效，针对高血压本身及其并发症做了具体说明，不同病情的患者可有针对性地选择。

高血压及与之相关的心血管疾病的产生，除了饮食方面的因素以外，不健康的生活方式也难辞其咎：缺少运动，进门找电梯，出门就打的；吸烟和饮酒，精神压力大……

预防和控制高血压病，应从改变不健康的生活方式做起：饭吃八成饱；日行万步路；心情放轻松，保持好心态；多饮水（每日不少于 1200 毫升），不吸烟，少饮酒。

希望每一位高血压患者都能通过学习本书，从中获益，将高血压对生活的影响降到最低，并且积极预防可能发生的各类并发症。同时，也希望没有患上高血压的朋友们，能从这本书中受到启发，提早调整膳食结构，加强运动，远离高血压病！

编者

● 第一章 认识高血压， 知己知病利降压 ●

第一节 了解高血压，为调理打好基础	003
血压是怎样形成的	003
血压是如何波动的	004
什么是高血压	004
高血压类型的鉴别方法	006
高血压的分期	007
高血压对身体的损害	008
高血压在我国的患病概率	009
易患高血压的人群有哪些	009
如何正确对待高血压	012
高血压的特点	013
高血压与高血压病的区别	014
第二节 病因解析，关注症状早就医	016
膳食是影响血压高低的重要因素	016
气温对血压的影响	018
季节对血压的影响	018
年龄、性别与高血压的关系	018
精神因素易使血压升高吗	019
血压偏高的早期信号	020
高血压的症状	020
急进性恶性高血压的症状	021
高血压危重症临床表现	022



高血压，你吃对了吗？



高血压肾病的临床表现 023

第三节 血压检测，提早预防是关键 025

高血压的诊断标准 025

高血压患者何时测量血压较准确 025

高血压患者如何自我监测血压 026

高血压患者的检查内容 027

定期测血压的重要性 028

健康生活方式，高血压一级预防 028

早期干预，高血压二级预防 029

正确用药，高血压三级预防 031

高血压并发症的预防 031

女性预防高血压的要点 032

● 第二章 饮食安排，遵循科学很重要 ●

第一节 高血压的饮食原则 035

控制热量的摄入 035

合理安排一日三餐的进食量 035

注意摄入适量的蛋白质 037

适当补充维生素 037

合理补充水分 037

降低食盐摄入量 038

减少脂肪的摄入 038

用餐的讲究 039

第二节 高血压的饮食宜忌 042

宜少吃洋快餐 042

宜少吃味精 042

宜多吃低糖水果	043
宜喝低脂牛奶	043
要健康宜吃醋	043
宜多食用沙棘油和蜂胶	044
必须了解的药膳禁忌	045
晚餐不宜吃得过晚	046
第三节 特殊人群的饮食调养	047
老年高血压患者的饮食调养	047
儿童高血压患者的饮食调养	048
妊娠高血压患者的饮食调养	048
青少年高血压患者的饮食调养	050
上班族高血压患者的饮食调养	051

● 第三章 降压食物，吃对就有意义 ●

第一节 五 谷	055
小 米——调节血压，保持血管弹性	055
黑 米——调控血压，防止血管破裂	058
薏 米——软化血管，可抑制胆固醇的吸收	060
玉 米——调中健胃，预防动脉硬化	062
红 薯——减肥健美，保持血压稳定	064
燕 麦——富含膳食纤维，降压补钙佳品	067
荞 麦——防治卒中，能降低胆固醇	069
黄 豆——“绿色牛奶”，降压降脂明星	071
绿 豆——去脂减肥，降压又明目	074
黑 豆——降低血压，保持血管清洁	077
蚕 豆——降压抗衰，延缓动脉硬化	079



高血压，你吃对了吗？



第二节 蔬 菜 082

- 白 菜——护肤养颜，排除多余胆固醇 082
- 菠 菜——补血活血，保持血管畅通 085
- 芹 菜——镇静安神，降压作用明显 087
- 荠 菜——止血解毒，快速降低血压 090
- 茼蒿——养心安神，降压补脑皇帝菜 092
- 西蓝花——舒张血管，降压护心又补肾 095
- 茄 子——活血化淤，减少血管阻力 098
- 番 茄——凉血平肝，防治高血压 101
- 莴 笋——利尿降压，保持体内水平衡 103
- 茭 白——清暑解烦，降低血液胆固醇 106
- 黄 瓜——保护血管，辅助降压 108
- 苦 瓜——调节血糖，保持血管弹性 111
- 冬 瓜——利尿消肿，降脂降压减肥菜 113
- 胡萝卜——稳定血压，促进血液循环 116
- 土 豆——钾钙平衡，防止血压升高 118
- 山 药——滋润血脉，改善血液循环 121
- 洋 葱——舒张血管，降低血液黏稠度 124
- 竹 笋——消痰化淤，治疗高血压 127
- 海 带——稳定血压，阻止血栓形成 129
- 紫 菜——排泄毒物，改善血管狭窄 132
- 黑木耳——活血抗凝，防止动脉硬化 134
- 马齿苋——抑菌消炎，抑制血清胆固醇生成 137

第三节 水 果 140

- 苹 果——置换钠盐，有助于血压降低 140
- 香 蕉——防癌抗癌，抑制血压升高 142
- 猕猴桃——含钾丰富，能软化血管 144
- 西 瓜——利尿降压，有效控制血压 146
- 柚 子——化痰止咳，降低血糖 148

橙子——富含维C, 增加毛细血管弹性	150
柠檬——缓解血液凝固, 预防心肌梗死	152
菠萝——稀释血脂, 促进血液循环	154
杨桃——生津止渴, 降低血脂	156
梨——降低血压, 增强心肌活力	158
橘子——降脂抗凝, 改善微循环	160
柿子——软化血管, 增加冠状动脉流量	162
葡萄——调节血压, 提升肾脏功能	163
桑葚——富含芦丁, 有效降压	165
荸荠——生津润肺, 降压防癌	166
第四节 干果	169
核桃——延缓衰老, 预防动脉硬化	169
板栗——补肾活血, 预防高血压	171
莲子——强心安神, 平肝降压	173
花生——滋养补益, 降低血脂, 减少血小板聚集次数	175
大枣——安神补血, 降低胆固醇	177
第五节 肉禽蛋奶	179
猪肉——滋补气血, 降低血压	179
牛肉——肉中骄子, 提高抗病能力	181
兔肉——保护血管, 阻止血栓形成	183
乌鸡——补虚养体, 改善高血压症状	185
鸭肉——软化血管, 防止血压升高	187
鹅肉——补阴益气, 减少血液胆固醇	189
鹌鹑——动物人参, 有效保护血管壁	191
鸡蛋——富含卵磷脂, 降低血液黏稠度	193
酸奶——富含钾、钙, 抑制胆固醇还原酶的活性	195
第六节 水产	197
甲鱼——净化血液, 加速钠盐代谢	197



高血压，你吃对了吗？



金枪鱼——疏通血管，快速降低血压	199
鲫鱼——降压通乳，促进钠排泄	201
海蜇——扩张血管，保护血管壁	203
海参——补肾益精，降低血压	205
虾皮——提高食欲，保护心血管系统	207
牡蛎——改善疲劳，防止高血压脑中风	209
淡菜——海中鸡蛋，既降压又除热	211

第七节 中草药 213

黄芪——补中益气，双向调节血压	213
黄连——抗胆碱酶，降低眼内压	215
杜仲——降低血压，减少胆固醇的吸收	216
葛根——扩张血管，缓解“项紧”	218
丹参——增强免疫，改善微循环	220
天麻——降低血压，改善心肌血液循环	222
菊花——清热解毒，缓解头晕头痛	225
决明子——清热明目，降压效果明显	227
夏枯草——清泄肝火，降压效果显著持久	228
玉米须——利尿消肿，稳定降压有奇效	231
地龙——次黄嘌呤，缓慢持久降压	233

● 第四章 美味膳食， ● 降压的好帮手

第一节 荤素食谱 237

芹菜拌花生仁	237
芹菜香菇丝	237
番茄焖冬瓜	238
茄子瘦肉粥	238

山楂肉片	239
香菇油菜	240
炒洋葱丝	240
扒荠菜	240
决明牡蛎	241
山药鲑鱼	241
海带爆木耳	242
木耳白菜胡萝卜	242
香菇茭白卷	243
海蜇皮拌芹菜	243
虾米萝卜丝	244
第二节 美味粥羹	245
山药荔枝粥	245
萝卜菠萝粥	245
芹菜陈皮粥	246
芹菜薏米粥	246
荠菜黑豆粥	246
芝麻桑葚粥	247
荠菜东坡羹	247
雪耳荸荠薏米羹	247
番茄山楂陈皮羹	248
山楂桂花橘皮羹	248
海带黄豆汤	249
土豆番茄汤	249
海带牡蛎汤	249
菊花脑蛋汤	250
第三节 时尚饮品	251
山楂生地茶	251
决明枸杞降压茶	251



高血压，你吃对了吗？



决明罗布麻茶	251
菊槐杜仲降压茶	252
桂圆莲子茶	252
豌豆苗蜜汁	252
芹菜番茄汁	253
荸荠海带汁	253
枸杞头荠菜汁	253
鹌鹑蛋牛奶饮	254
红枣山楂绿豆饮	254
鲜奶草莓饮	254
荸荠绿豆降压饮	254
香蕉皮玉米须饮	255
虾皮黑芝麻饮	255

第一章



认识高血压，
知己知病利降压

第一节

了解高血压，为调理打好基础

血压是怎样形成的

(1) “循环系统”——血流的管道

“动脉是长江，静脉是黄河”。河水流淌于河道内，血液循环于血管中。通常所说的循环系统由源自心室的动脉血管和回流到心房的静脉血管，以及连接于动、静脉之间的网状毛细血管组成。血液在这个“管道系统”里循环流动，为机体细胞提供赖以生存的氧气和营养物质，带走机体细胞代谢产生的废物和二氧化碳。同时，许多激素及其他信息物质也通过血液的运输到达靶器官，以此协调整个机体功能。大动脉管壁具有弹性扩张和回缩作用，被称为弹性贮器血管；小动脉和微动脉对血流具有阻力，被称为外周阻力血管。这些血管在形成和维持血压过程中都起着重要作用。

(2) “管壁侧压”——血压的概念

海浪拍打海岸，河水冲击河床。血管内血液对于单位面积血管壁产生的侧压力，就是血压。血压有动脉血压、静脉血压和毛细血管血压之分，一般所说的血压是指动脉血压。因为在大动脉中血压落差很小，故通常在上臂测得的肱动脉压代表主动脉压。血压的单位通常用国际单位千帕（kPa）和通用单位毫米汞柱（mmHg）。

(3) “血管充盈”——血压的基础

水囊中盛水越多压力越大，血压也是一样。血管充盈是血压形成的前提，



高血压，你吃对了吗？

而充盈程度取决于循环系统的容量和循环系统的血量。在正常情况下，循环血量和循环容量是相适应的，循环系统充盈程度即充盈压变化不大。如果循环血量增多或循环容量缩小，则充盈压升高；反之，如果循环血量减少或循环容量增大，则充盈压降低。

(4) “心脏收缩”——血压的动力

水泵用来泵水，心脏用来泵血。心脏是个强有力的肌肉器官，日夜不停地搏动，有节律地收缩和舒张，为血压的形成提供了原动力。

(5) “血管回缩”——血压的维持

心室舒张时，半月瓣关闭，射血停止，被扩张的弹性贮器血管发生弹性回缩，势能转化成动能，将在心缩期贮存的那部分血液继续推向外周。由于弹性贮器血管的作用，左心室间断射血变为动脉内连续血流；另一方面，每个心动周期中动脉血压波动的幅度远小于左心室内血压波动的幅度。

血压是如何波动的

几乎所有的动物一天内的生命现象都有周期性变化，人类也一样。一般情况下，激素的分泌在早晨处于抑制状态，正午开始增加，午后达到高峰，人的血压也是这样，无论是血压正常的人还是高血压患者。

冬季血压一般比夏季高，这是季节性波动。

昼夜 24 小时内血压都在波动，上午 9~10 时血压最高，以后慢慢下降，直到夜间睡眠时血压降到最低。

什么是高血压

高血压是指以体循环动脉压升高为临床特征的疾病或病理过程，是最常见的心血管疾病。成人血压如果经常超过 18.7/12.0 千帕（140/90 毫米汞柱），即为高血压。

目前，我国采用国际上统一的标准，即收缩压 ≥ 18.7 千帕（140 毫米汞



柱) 和 (或) 舒张压 ≥ 12.0 千帕 (90 毫米汞柱) 就诊断为高血压。根据血压增高的水平, 可进一步分为 1 级高血压、2 级高血压、3 级高血压 (见下表)。

血压水平的定义和分类 (WHO/ISH)

类 别	收缩压		舒张压	
	千帕	毫米汞柱	千帕	毫米汞柱
理想血压	<16.0	<120	<10.7	<80
正常血压	<17.3	<130	<11.3	<85
正常高值	17.3~18.5	130~139	11.3~11.9	85~89
1 级高血压 (轻度)	18.7~21.2	140~159	12.0~13.2	90~99
亚组: 临界高血压	18.7~19.9	140~149	12.0~12.5	90~94
2 级高血压 (中度)	21.3~23.9	160~179	13.3~14.5	100~109
3 级高血压 (重度)	≥ 24.0	≥ 180	≥ 14.7	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 18.7	≥ 140	<12.0	<90
亚组: 临界收缩期高血压	18.7~19.9	140~149	<12.0	<90

注: 当收缩压和舒张压分属于不同分级时, 以较高的级别作为标准。

以上诊断标准适用于男女任何年龄的成人。对于儿童, 目前尚无公认的高血压诊断标准, 但通常低于成人高血压的诊断水平。

以上诊断必须以非药物状态下 2 次或 2 次以上非同日多次重复测定血压所得的平均值为依据。偶然一次血压增高不能诊断为高血压, 必须重复测定和进一步观察。



高血压，你吃对了吗？

高血压类型的鉴别方法

根据发病原因，高血压可以分为原发性与继发性高血压两类。当你发现血压升高以后，就需要了解自己是属于哪一种类型的高血压，因为不同类型的高血压其治疗方法是不同的。高血压主要可从以下几方面进行鉴别：

(1) 病因上区分

原发性高血压绝大多数病因不明，以血压升高为主要临床特征，约占高血压患者的 90%。其主要病理变化是，在血压升高的同时，常常伴有心、脑、肾、视网膜等器官的功能或器质性的改变。继发性高血压常由特殊疾病引起，高血压仅是这些特殊疾病所致的一种临床表现，故称为继发性高血压。其常见的病因有：肾小球肾炎、慢性肾盂肾炎、肾血管狭窄、主动脉缩窄、多发性动脉炎、妊娠高血压综合征、肾上腺皮质功能亢进症、嗜铬细胞瘤、原发性醛固酮增多症、肾上腺某些酶先天性缺陷等。

(2) 症状表现区分

原发性高血压的临床表现可以很复杂，也可以很简单，甚至毫无症状，仅见血压升高。原发性高血压可出现以下症状：

- ①长期高血压可引起头晕、头胀、失眠、健忘、耳鸣、乏力、多梦。
- ②长期高血压可引起心肌对称性肥厚、心脏扩张、心力衰竭或冠心病。
- ③长期高血压可引起肾小动脉痉挛、硬化，最后导致肾衰竭，出现恶心、呕吐、厌食、代谢性酸中毒或电解质紊乱。
- ④长期高血压可引起脑血管意外。
- ⑤长期高血压可引起眼底动脉痉挛甚至血管破裂、出血，并导致失明。

由此可见，原发性高血压是全身性疾病，可以引起许多系统的疾病症状。

继发性高血压（又称症状性高血压）是由多种疾病引起的血压升高，高血压只是这些疾病的临床表现之一。因此原发病的好转、恶化或受到异常刺



激，都会直接引起血压波动。如嗜铬细胞瘤引起的高血压，当瘤体受到触摸和挤压时，血压会突然升高，而手术摘除瘤体后，血压即可恢复正常。一般来说，有下列情况应怀疑为继发性高血压：

- ①发病年龄小于 30 岁或大于 60 岁。
- ②发现高血压之前有感染病史。
- ③有口服避孕药史。
- ④夜间睡眠血压持续增高。

所以，当你发现自己血压升高，应及时去医院检查，请医生帮助诊断，以便对症治疗，切不可盲目服用降压药。明确病因是非常重要的。

高血压的分期

(1) 第一期

血压达到确诊高血压水平，临床无心、脑、肾并发症表现。

(2) 第二期

血压达到确诊高血压水平，并有下列各项的其中一项者。

- ①眼底检查见有眼底动脉普遍或局部变窄。
- ②X 线、心电图或超声检查见有左心室肥大。
- ③蛋白尿和（或）血浆肌酐浓度轻度升高。

(3) 第三期

血压达到确诊高血压水平，并有下列各项的其中一项者。

- ①左心衰竭。
- ②肾功能衰竭。
- ③脑血管意外或高血压脑病。
- ④眼底出血或渗出，有或无视神经乳头水肿。

另外，急进型高血压（恶性高血压）是指病情急剧发展，舒张压常持续在 130 毫米汞柱以上，并伴有眼底出血、渗出或乳头水肿。



高血压，你吃对了吗？

从分期情况可以发现，第一期尚无器官的损伤，第二期已有器官损伤，但其功能尚可代偿，而第三期损伤的器官功能已经失去代偿作用。

高血压对身体的损害

(1) 对心血管的损害

高血压对心血管的损害主要是对冠状动脉血管的损害，可以使冠状动脉逐渐变窄，发生粥样硬化，供应心肌的血液减少，也就是我们常说的冠心病，或缺血性心脏病。除此之外，高血压还可以使心脏的结构和功能发生改变。由于血压长期升高，增加了左心室的负担。左心室因代偿而逐渐肥厚、扩张，最后形成高血压心脏病。

(2) 对大脑的损害

高血压对大脑的损害主要是会对脑动脉血管产生影响。多年的高血压会引起动脉壁缺氧，进而导致营养不良，血管壁逐渐发生硬化而失去弹性，管腔逐渐变窄而最后闭塞。或者是长期的血压增高、血压的剧烈波动、精神紧张或降压药物使用不当等，都可以促使脑血管病的发生。多见的脑血管疾病有脑出血、高血压脑病、腔隙性脑梗死等，尤其是脑出血的病死率比较高，且即使是幸存者也会遗留偏瘫或失语等后遗症，更应注意积极防治。

(3) 对肾脏的损害

高血压对肾脏的损害主要是从细小动脉开始的，且是一个很漫长的过程。泌尿系统就像是人体的“下水道”，排出了人体内的“废水”。而肾脏又是这一系统的中枢部位。一旦高血压引起的肾脏损害到了肾功能又代偿不全的时候，这种损害就是不可逆转的。虽然随着肾移植和血液透析的出现，肾衰竭患者的生存期得到了大大的延长，但是也必须引起人们的高度重视。

(4) 对眼底的损害

高血压对眼底的损害比较晚，并且随着高血压的发展程度逐渐加深，眼底改变的级别也越高，病情也就越重。尤其是到了视网膜出血、渗出和视神



经盘水肿时，则表示体内的重要脏器，如心、脑、肾等均有不同程度的损害。因此眼底检查不仅是眼科疾病诊断的重要依据，还是判断高血压病情程度及了解预后的重要检查手段。

在威胁人类生命的急症中，最可怕的要算脑卒中和急性冠心病了，这两种急症的病死率极高，尤其是脑卒中，不死也要致残。那么，什么是引发脑卒中最重要危险因素呢？肯定的回答是高血压。同时，高血压又是急性冠心病的主要诱发因素。除此之外，高血压还会引起严重的肾功能衰竭。可以说，高血压是破坏心、脑、肾器官的“无形杀手”。

高血压在我国的患病概率

高血压这个词对于绝大多数人来说，是再耳熟不过的了。据世界卫生组织公布，2007年我国高血压患者已超过2亿，到了2013年，已超过3.3亿人，也就是说，5个成年人中就有1个是高血压患者，每3个家庭中就有1名高血压患者。高血压已经涉及几千万个家庭。我国卫生部从1998年起确定每年的10月8日为“全国高血压日”，这是除“世界艾滋病日”之外，我国第一次以疾病命名的健康纪念日，由此可见国家对高血压防治的重视。

统计资料显示，自20世纪90年代以来，我国每年死于高血压者超过100万，存活的患者500~600万，其中75%以上留有不同程度的残疾。由此，人们说高血压是“屠杀”人类的“无声杀手”。我国50年代就提出“让高血压低头”，然而现在高血压反而高高地昂起了头，这不能不引起人们的警惕！

易患高血压的人群有哪些

(1) 有高血压家族史者

高血压具有明显的家族聚集性。有研究发现，如果父母都没有高血压，那么子女患高血压的概率只有3.1%；而父母只有一方有高血压者，子女患高

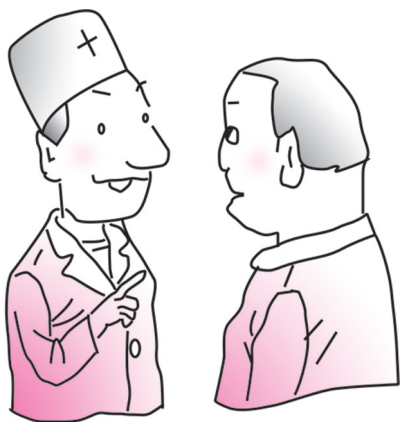


高血压，你吃对了吗？

血压的概率就增加到 28%；如果父母均有高血压，则子女患高血压的概率将增加到 46%。在临床工作中，我们也发现高血压患者中有 60% 多的患者具有高血压家族史。

所以，对于有高血压家族史的人，在日常生活中更要注意保持良好的饮食习惯和生活习惯，密切关注自己的血压情况。

(2) 超重和肥胖人群



一个人体重的标准有很多种计算方法，最简单的是：男性用自己的身高减去 100，女性是用自己的身高减去 105。人群体重指数对人群血压水平、高血压患病率有明显影响，超重和肥胖是高血压发病的重要因素。研究表明，人群体重指数每增加 1，5 年内确诊的高血压患病人数增加 9%。虽然目前中国人群的体

重指数低于西方人群，但近 10 年来随着生活水平的提高，中国人群的平均体重指数及超重率均有逐渐增高的趋势。

(3) 吸烟人群

吸烟之所以会引起血压升高，是因为烟草中所含的尼古丁可以刺激心脏和肾上腺释放大量的儿茶酚胺，使心跳加快、血管收缩、血压升高。有学者研究发现，吸普通的香烟，可使收缩压升高 10~30 毫米汞柱，长期大量吸烟，也就是说，每日抽 30~40 支香烟，可引起小动脉的持续性收缩，最后引起动脉内膜损伤和动脉粥样硬化。另外，吸烟可以降低高血压患者对降压药的敏感性，使抗高血压治疗的疗效不明显，甚至需要加大药物剂量。

(4) 大量饮酒人群

酒精能引起交感神经兴奋，心脏输出量增加以及间接引起一些血管收缩物质的释放增加。另外，长期饮酒还会造成心肌细胞受损，使心脏扩大而发

展为心肌病。

(5) 长期精神过度紧张的人群

一些研究发现，长期工作劳累、精神紧张、睡眠不足、焦虑和抑郁等都可引起高血压，尤其是精神紧张，在高血压的发生中有重要作用。从事一些高度危险和精神高度紧张工作的人群，例如驾驶员、股票经营者，其发生高血压的机会大大高于那些从事其他行业、精神状态比较放松的人群。而且长期生活在噪音环境中，听力敏感性减退者，患高血压的概率也会相对增大。

(6) 膳食高盐、低钙、低动物蛋白质的人群

中国人群食盐摄入量普遍高于西方国家，北方为每天 12~18 克，南方为每天 6~8 克。膳食中食盐的摄入量与血压水平有明显的关系。研究表明膳食中平均每人每日摄入食盐量每增加 2 克，高压和低压平均分别增高 2.0 毫米汞柱及 1.2 毫米汞柱。

(7) 服用某类药物的人群

药物可以治病，但药物也可以使人生病。服用某些药物可能会引起血压升高。如口服避孕药；激素类药物，如强的松、地塞米松等；止痛药物，如消炎痛、保泰松等。不过药物升压作用相当有限，而且在停药一段时间后血压一般会下降。但是如果在服用药物期间出现与高血压相关的症状，如头晕、失眠、记忆力下降等，就应该去医院由医生进行相应的检查，从而调整药物的剂量和种类。切忌骤然停服降压药，以免产生严重后果。

(8) 老年人

人在年龄增长过程中，血压也有相应的变化。一般而言，年龄越高，患高血压的比例也就越高，而且以收缩压的增高更为明显。统计资料表明，40 岁以下的患者只占高血压患者总数的 10%，而 40 岁以上的患者占 90%。在 65~69 岁的人群中，高血压患者占 34.8%，而到了 80 岁，高血压患者就上升到了 65.6%。总的来说，65 岁以上高血压患者的数量占高血压患者总数的 2/3。



高血压，你吃对了吗？

(9) 患妊娠高血压的准妈妈

妊娠高血压是特指妊娠中出现的高血压的状态，是妊娠妇女的特有病症。分为轻度、中度、重度三类，但是无论哪一类都要进行治疗和处理。对于每一位准妈妈而言，它们都是不可预知的，因为至今也尚未明确妊娠高血压的发病原因，因而也就无法知晓谁会发生妊高征，谁会幸运地躲过。所以应定期测血压，妊娠 20 周的妇女，必须每周化验一次尿蛋白和测量血压。30 周以后每周检查一次，直至分娩为止。



如何正确对待高血压

高血压进展缓慢，从早期到晚期往往要经过十几年甚至几十年的时间。在这漫长的岁月里，病情的进展程度主要视患者对疾病的重视程度、平时的生活状况和执行医生的指导状况而定。

高血压患者对疾病要有正确的认识，要树立战胜疾病的信心。此外，还要做到以下几点：

(1) 要有长期治疗的思想准备

高血压是一个慢性病，其发病机制十分复杂，有一个漫长的综合治疗过程。治疗的目的是稳定血压，改善症状。停药后血压多会反弹，所以患者要有这方面的思想准备。患病后不要过度忧虑与悲观，要树立良好的生活信念及与疾病作斗争的信心，努力改变自己性格上的缺陷，积极配合医生的治疗，方能取得好的疗效，从而避免或延缓严重并发症的发生，提高生活质量，延长寿命。据最新统计资料表明，血压控制得很好的高血压患者，脑血管疾病的发病率可明显下降。所以，树立长期治疗的思想，无论对医生还是患者都是非常重要的。

(2) 要坚持治疗

对既定的治疗方案要坚持长期实施，这是一个十分重要而又易被忽视的问题。有些患者对医生指定的治疗，由于怕麻烦，或怕一些轻微的药物副作用

用，吃药往往不规则，吃吃停停，结果血压升高，这是值得注意的。作为患者，一定要了解高血压是慢性疾病，只要积极治疗，持之以恒，不仅血压可得到有效的控制，不适症状也可明显减轻，而且重要器官出现严重并发症的时间将被大大推迟，完全可以像正常人一样生活。

总之，有了充分的思想准备和对疾病的正确认识，并且认真落实治疗措施，高血压是完全可以控制的。

高血压的特点

(1) 高血压流行的一般规律

经过多年的流行病学研究，现在专家们对高血压在人群中的流行特征和规律有了比较清楚的认识。

高血压流行的一般规律是：

- ①高血压患病率与年龄呈正比。
- ②女性更年期前患病率低于男性，更年期后高于男性。
- ③有地理分布差异。一般规律是高纬度（寒冷）地区高于低纬度（温暖）地区。高海拔地区高于低海拔地区。
- ④同一人群有季节差异，冬季患病率高于夏季。
- ⑤与饮食习惯有关。人均盐和饱和脂肪摄入越高，平均血压水平越高；经常大量饮酒者血压水平高于不饮或少饮者。
- ⑥与经济文化发展水平呈正相关。经济文化落后的未“开化”地区很少有高血压，经济文化越发达，人均血压水平越高。
- ⑦患病率与人群肥胖程度、精神压力呈正相关，与体力活动水平呈负相关。
- ⑧高血压有一定的遗传基础。直系亲属（尤其是父母及亲生子女之间）血压有明显相关。不同种族和民族之间血压有一定的群体差异。



高血压，你吃对了吗？

(2) 并发症严重

高血压早期往往症状不明显，有的病人甚至没有任何感觉。一般情况下，病人仅有头痛、头晕、睡眠不好、健忘、颈后部发紧不适等症状，也有的出现胸闷、心悸等症状。但当血压急剧升高时，患者可能出现剧烈头痛、恶心呕吐，甚至发生晕厥。随着病情的发展，会逐渐出现以损害几个主要脏器为主的并发症，如脑动脉硬化、脑血管意外、冠心病、肾动脉硬化等一系列疾病，这些都是高血压病的晚期表现。因此，治疗高血压的主要目的是最大限度地降低心血管发病概率和死亡的总危险。

(3) 治疗周期长

高血压患者的治疗方法很多，而且是长期的治疗和预防过程。可以说，高血压患者自患上高血压之后，治疗用药和预防并发症将伴随其终生。所以，一旦患上高血压，必须树立长期治疗和长期预防的思想。从专家多年的防治经验看，对于原发性高血压患者来说，要长期坚持降压治疗，把血压控制在正常或基本正常水平，才能有效地控制和减少并发症。而对于继发性高血压患者来说，首先是治疗原发病，才能较好地控制高血压。



高血压与高血压病的区别



在现实生活中，不少人常把高血压和高血压病混同起来，认为只要发现血压增高就是高血压病，或者把高血压病简称为高血压，其实它们是两种不同的概念。

高血压只是一个症状，不能算是一种独立的疾病。许多疾病如急慢性肾炎、肾盂肾炎、甲状腺功能亢进症、嗜铬细胞瘤、库欣综合征、原发性醛固酮增多症等，都可能出现血压升高的现象。但由于这种高血压是继发于上述疾病之后，通常称为继发

性高血压或症状性高血压。

高血压病是一种独立的疾病，又称原发性高血压，约占高血压病患者的90%以上。其发病原因目前尚不完全清楚，临床上以动脉血压升高为主要特征，但随着病情加重，常常使心、脑、肾等脏器受累，发生功能性或器质性改变，如高血压性心脏病、心力衰竭、肾功能不全、脑出血等。

由于病因病理不同，治疗原则也不相同。原发性高血压只有积极治疗高血压，才能有效地防止并发症；而继发性高血压首先是治疗原发病，才能有效地控制高血压发展，仅用抗高血压药控制血压是很难见效的，所以，临床上遇到高血压病患者，必须排除其他疾病所致的高血压，才能诊断为高血压病。



高血压，你吃对了吗？

第二节

病因解析，关注症状早就医

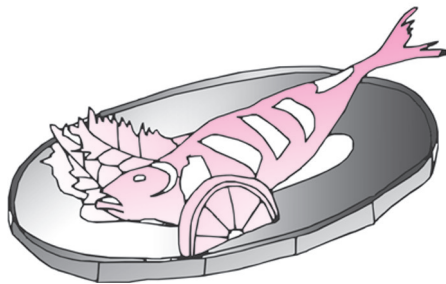


膳食是影响血压高低的重要因素

膳食成分与血压的关系极大，饮食不当会直接诱发高血压。

(1) 钠盐摄入过量

现代医学研究资料表明，过量的钠能使血压升高。人体的钠主要来源于食盐（即氯化钠， NaCl ）。钠能吸收并保持血液中的水分。人体生理所需的钠，最低限量为 200~250 毫克/升，相当于 650 毫克食盐，即 0.65 克食盐。调查研



究中发现，一般人的食盐消耗量每天为 10~15 克，这实际已超过生理需要量的若干倍。降低食盐的摄入量，能使高血压病患者的血压降低。根据世界卫生组织（WHO）调查，日均摄钠量每增加 1 克，平均收缩压增高 2 毫米汞柱，舒张压约增高 1.7 毫米汞柱。

(2) 缺铬

动脉粥样硬化与高血压被认为是姐妹病，常相伴发生。缺铬是导致动脉粥样硬化的主要原因。有资料显示，在一些以粗粮为主食，即常吃粗面粉、吃蔗糖不多的国家，动脉粥样硬化就比较罕见。现代实验研究报告还指出：

当铬的补充足够充分时，动脉粥样硬化的症状会明显改善。多食粗粮、粗面粉，少吃精米、精面粉；多食用原糖（如红糖等），少吃精制糖（如白糖等），可避免机体缺铬。

（3）高镉

高血压是美国和其他一些发达国家最常见的慢性病之一，又是某些原始地区罕见的疾病之一，这个现象已引起了科学家们的关注。在所进行的动物实验研究中，科学家们发现，只有喂含镉饲料的那些动物出现了与人的高血压完全一样的症状。研究结果认为：肾脏内镉含量与锌含量的比例变化是引起原发性高血压病的一个直接原因。

过于精制的食物、通过镀锌铁管（白铁管）的自来水、污染的空气等是高镉的主要来源。正是这样，日积月累，经年而聚，人们以自己的健康为代价来接受高镉对人类的扼杀。

（4）钙的缺乏

钙是控制高血压的一种重要元素。有学者在研究报告中指出，降低日常膳食中钙的摄取量，会引起高血压。该学者使用计算机，对 10372 个人进行营养成分与血压关系的调查研究，这些人的年龄范围为 18~74 岁。结果表明，降低日常膳食中钙、钾、维生素 A 和维生素 E 的摄取量，会引起血压升高。一贯低钙的膳食，是造成高血压的重要原因；还有学者研究发现，膳食中含钙量高的人群，患高血压的人数明显较少。

（5）脂肪摄入过多

高血压与肥胖有密切联系，当摄入的膳食中脂肪过多时会引起血压升高。动物药理研究报告表明，脂肪能使红细胞黏附在一起，从而使它们在通过血管时产生很大的阻力。而且，过量的脂肪也会使血压控制机制产生变化。当摄入的脂肪量降低后，血压也就会下降。



高血压，你吃对了吗？

气温对血压的影响

一般来说，天气寒冷时，血压会升高。因为，温度低的时候，交感神经兴奋，身体的毛细血管就会收缩，外周阻力增大，同时，心跳加快、心输出量增多，两者共同作用，使血压升高。研究表明，平时血压越高的人受到寒冷刺激时，血压上升得越快、越高，而高血压患者的收缩压甚至会上升50~60毫米汞柱。因此，高血压患者一定要注意保暖，血压偏高的人也应该尽量避免寒凉刺激，比如，冬天吃冷饮等。



季节对血压的影响

在外界环境相同的情况下，人体的血压一般是不会发生变化的。但是冬天外界气温急剧降低，人体的肾上腺素分泌增加，加强了心肌收缩力，同时体表血管收缩，减少水分的蒸发以维持体温，使得外周血管阻力增加，而流量不变，所以，人体的血压就会普遍升高。

夏天气温高，皮肤血管扩张，以大量出汗的方式降低体温，不仅使外周阻力减少，还减少了血流量，所以，血压就会下降。

因此，人体的血压会随季节的变化而发生变动，春夏稍低，秋冬增高。这就要求高血压患者必须在不同的季节加减自己的降压药，具体的调整量应该仔细询问自己的经治医师。

年龄、性别与高血压的关系

(1) 与年龄的关系

随着年龄的增加，血压也会有相应的变化。这主要是随着年龄增长，小动脉弹性逐渐减弱，再加上遗传、肥胖等因素，使老年人的高血压发病率高于中年人。有资料显示，高血压的患病人数在年龄大的人群中比在年轻人中多得多，发病率随年龄的增长而有明显地增加。有人研究，青年人高血压的

发病率为 1.2%，30~39 岁时增加到 3.1%，40~49 岁时增高到 8.8%，而 60~69 岁时达到 26.2%。

(2) 与性别的关系

大量资料表明，在高血压发病率上，性别差别不大。但有的资料表明，女性略高于男性。有关高血压男女发病率的问题，国外学者的意见也不相同，但都认为严重的病例以男性为多，因高血压并发症死亡的人数也较女性为多。在血压的变动上男女稍有不同：女性自 45 岁起平均收缩压增高的幅度大于男性，55 岁后绝对数也超过男性，故女性在更年期前后有血压上升的现象。

精神因素易使血压升高吗

精神应激、情绪压抑、心理矛盾等心理因素，可以导致高血压的机制，已被国内外学者所公认。精神因素引起高血压的基本病理因素是，由于精神因素刺激，使大脑皮层处于长期精神应激状态，通过兴奋下丘脑-神经-内分泌中枢而使交感神经系统兴奋，儿茶酚胺释放增多。交感神经兴奋使小动脉收缩，外周血管阻力



增加，静脉收缩，回心血量增加，心率加快，从而心排出量增加，激活肾素-血管紧张素系统，使血管收缩，水、钠潴留，血容量增加，血压升高。

高血压发病与心理因素密切相关。实验研究发现，对社会生活适应不良和敏感的人，高血压发生的概率较高。在精神因素导致血压升高的发病过程中，一般认为长期的压抑性心理、矛盾冲突、急剧而强烈的精神创伤等心理因素与社会因素是高血压重要的致病因素。据国外报道，高血压患者有明确



高血压，你吃对了吗？

的不良心理因素的占 74.5%。高血压患者常有性格缺陷，如压抑、敌意、攻击性或依赖性的矛盾性格，还有冲动性、强迫性性格倾向，情绪容易焦虑和抑郁等。

高血压患者的精神障碍也较突出，因此，在治疗高血压时，必须从躯体治疗与心理调节相结合的身心综合治疗来进行考虑。



血压偏高的早期信号

全国高血压抽样调查发现高血压相关知识的知晓率，城市约为 35.6%，农村约为 13.9%。也就是讲，许多人明明已患了高血压，但若不进行普查，自己并不知道自己血压已增高，究其原因，一方面是因为对高血压知识了解不多，自我保健意识不强，不能定期测量血压，遗漏了诊断；另一方面是因为许多早期血压已涨高的病人症状还不明显，因此未能觉察出来。但是，并不是等于高血压没有任何征兆可寻，通常在精神紧张、情绪激动或过分劳累后出现头晕头痛、心悸胸闷、肢体麻木、急躁焦虑、失眠多梦、倦怠乏力、注意力不集中、工作效率降低等征象时，要考虑到血压可能增高了，应当去医院测量一下血压，及早发现、及早治疗。

高血压的症状

(1) 头晕

头晕是高血压最多见的症状，有些是一过性的，常在突然站起来或蹲下时出现，有些是持续性的。头晕时病人的头部有持续性的沉闷及不适感，影响工作、妨碍思考，对周围的任何事物都失去兴趣。当出现高血压危象或脑动脉供血不足时，可出现与内耳眩晕症相类似的症状。

(2) 头痛

头痛也是高血压的常见症状，多为搏动性的胀痛或持续性的钝痛，甚至

有炸裂样的剧痛。常在早晨刚睡醒时发生，起床、下地活动及饭后逐渐减轻。疼痛部位多在后脑勺和额部两侧的太阳穴。头晕和头痛往往是发现高血压的线索。

(3) 烦躁、心悸、失眠

高血压患者性情大多较为急躁，遇事敏感，易激动。高血压导致的心脏肥大、心扩张等，都会使心脏功能不正常，出现心悸的症状。失眠多为入睡困难或早醒、噩梦纷纭、睡眠不实、易惊醒。

(4) 耳鸣

多是双耳耳鸣，持续时间较长，耳鸣时感觉响声如蝉鸣，或脑中“嗡嗡”作响。

(5) 注意力不集中，记忆力减退

表现为注意力容易分散，很难记住近期的事情。

(6) 手脚麻木

常见于手指、脚趾麻木，或皮肤有如虫子爬行的感觉，或背部肌肉酸痛、紧张。部分病人还会感觉手指不灵活。

(7) 出血

其中以鼻出血多见，其次是眼底出血、结膜出血、脑出血。

(8) 肾脏表现

长期高血压可以导致肾小动脉硬化。肾功能减退时，可引起夜尿、多尿，尿中含蛋白、红细胞管型。尿浓缩功能低下时可出现氮质血症及尿毒症。

急进性恶性高血压的症状

在未经治疗的原发性高血压患者中，约1%可发展为急进型高血压，发病较急；也可在发病前有缓进型高血压病史。



高血压，你吃对了吗？

其表现为病情严重、发展迅速、视网膜病变和肾功能很快衰竭等特点。血压显著升高，舒张压多持续在 130~140 毫米汞柱或更高。各种症状明显：血浆肾素活性高，由于肾脏损害最为显著，常有持续蛋白尿，24 小时尿蛋白可达 3 克，以及血尿和管型尿，最后多因尿毒症而死亡；但也可死于脑血管意外或心力衰竭；小动脉的纤维样坏死性病变进展迅速，常于几个月或 1~2 年内出现严重的脑、心、肾损害，发生心力衰竭、脑血管意外和尿毒症；眼底检查常有眼底出血、渗出和视神经乳头水肿，视力模糊或失明。



高血压危重症临床表现

(1) 高血压危象包括高血压急症和高血压亚急症

高血压急症的特点是：血压严重升高（血压>180/120 毫米汞柱）并伴随进行性靶器官功能不全的表现。高血压急症包括：高血压脑病、颅内出血、急性心肌梗死、急性左心衰竭伴肺水肿、不稳定性心绞痛、主动脉夹层动脉瘤。症状表现为：发病时常先有血压突然升高，以舒张压升高为主，出现恶心、呕吐、剧烈头痛、头晕、胸闷、胸痛、心悸、烦躁不安、脉搏多慢而有力，可有呼吸困难或减慢、视力障碍、抽搐、意识模糊，甚至昏迷，也可出现暂时性偏瘫、肢体感觉障碍等。医学检查可以发现脑脊液压力增高、视神经乳头水肿、少尿、尿蛋白含量增高。短暂发作可历时数分钟，长者可数小时甚至数天。



主，出现恶心、呕吐、剧烈头痛、头晕、胸闷、胸痛、心悸、烦躁不安、脉搏多慢而有力，可有呼吸困难或减慢、视力障碍、抽搐、意识模糊，甚至昏迷，也可出现暂时性偏瘫、肢体感觉障碍等。医学检查可以发现脑脊液压力增高、视神经乳头水肿、少尿、尿蛋白含量增高。短暂发作可历时数分钟，长者可数小时甚至数天。

分钟，长者可数小时甚至数天。

高血压急症需立即进行降压治疗，防止靶器官进一步被损害。

高血压亚急症是血压严重升高但不伴靶器官损害。

高血压患者发生高血压危象时，必须立即到医院诊治。尽快进行降压治疗和持续监测血压，血压控制的水平要视病情而定，血压过度降低可引起肾、脑、冠状动脉缺血。

(2) 高血压脑病

急进型或严重的缓进型高血压患者，尤其是伴有明显脑动脉硬化者，可出现脑部小动脉先持久而明显的痉挛，继之被动性或强制性扩张，急性的脑循环障碍导致脑水肿和颅内压增高，从而出现了一系列临床表现，在临床上称为高血压脑病。

症状表现为：发病时常有血压突然升高，以舒张压升高为主，收缩压、舒张压均高，出现恶心、呕吐、剧烈头痛、头晕、烦躁不安、脉搏多慢而有力，可有呼吸困难或减慢、视力障碍、抽搐、意识模糊，甚至昏迷，也可出现暂时性偏瘫、偏身感觉障碍等。医学检查可以发现脑脊液压力增高、视神经乳头水肿，蛋白含量增高。短暂发作可历时数分钟，长者可数小时甚至数天。

高血压肾病的临床表现

高血压患者当血压升高到一定程度、一定时间后，往往会累及肾脏，出现肾病的临床表现。常见的有夜尿症、蛋白尿、水肿。

(1) 夜尿症

高血压患者开始出现肾功能异常时，最早出现的症状是夜尿症。本病后期由于肾浓缩功能障碍，可引起多尿、夜尿等。

(2) 蛋白尿

尿液中出现大量蛋白。大量蛋白尿是肾病综合征最主要的表现，尿蛋白定性多为++，成人每日尿蛋白排泄 ≥ 3.5 克/天，大多为选择性蛋白尿。



高血压，你吃对了吗？

(3) 水肿

身体出现严重水肿。水肿常为首发症状，呈全身性明显水肿，指压有凹陷。严重患者可并有胸水、腹水，当胸水、腹水较多时可引起呼吸困难、脐疝或腹股沟疝。高度水肿常伴尿少、高血压、轻度氮质血症。



第三节

血压检测，提早预防是关键

高血压的诊断标准

了解到高血压并非是简单的血压高一点的问题后，相信你一定会在生活中经常性地测量血压，看看自己的血压是否超标，那么到底血压多少算是高血压呢？

目前，我们普遍采用的高血压诊断标准为：在未服抗高血压药物的情况下，在不同的时间内，三次测量血压，取平均值，收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱就为高血压。

正常人在安静状态下，高压应低于 140 毫米汞柱，低压应低于 90 毫米汞柱，其中任何一项高于正常值，即为高血压。明确了诊断标准，我们就很容易判断自己是否存在高血压了。例如：一个人安静时的血压为 120/95 毫米汞柱，尽管高压正常，但因为他的低压大于 90 毫米汞柱，也应算为高血压。

曾经患过高血压、目前正服抗高血压药，血压虽已低于 140/90 毫米汞柱，亦应诊断为高血压。

高血压患者何时测量血压较准确

(1) 每天清晨醒来时测血压

此时的血压水平反映了所服降压药物的药效能否持续到次日清晨。如果



高血压，你吃对了吗？

早晨血压极高，则应测 24 小时内的动态血压，以便了解睡眠时的血压状况；如果血压在夜间睡眠时和白天的水平大体相同，则应当在睡前加服降压药；如果夜间睡眠时的血压低而清晨却突然升高，则应根据实际情况在醒来时甚至清晨 3~5 点时提前服用降压药。

(2) 测服降压药后 2~6 小时的血压

因为短效制剂一般在服药后 2 小时即达到最大程度的降压效果，中效及长效制剂降压作用高峰分别在服药后 2~4 小时、3~6 小时出现，这一时段测量血压基本反映了药物的最大降压效果。

通过正确掌握自测血压的时间，患者可以比较客观地了解用药后的效果，从而也有助于医生及时调整药物剂量及服药时间，以及采用更为适当的治疗或用药方法来帮助患者更好地控制血压。



高血压患者如何自我监测血压

高血压患者一定要及时了解自己的血压情况。一般可根据自己的血压水平与病情来决定多长时间测量一次血压。

(1) 住院患者

对住院的高血压患者来说，医生可根据患者的血压水平及病情来确定多长时间测量一次。如重度高血压患者药物治疗期间需随时了解血压水平，则应 30~60 分钟测量一次血压。一般患者每天测量 1~2 次。

(2) 门诊患者

开始每 3~5 天测量一次血压，以后根据病情可半个月至 1 个月测量一次血压。

(3) 家庭测量

为了更好地控制血压，建议高血压患者最好购买血压计，并让其家属学会测量血压的方法，以便在家中能够保证每日测量 1~2 次血压。在自己家里测量血压有以下好处：

①用药时作参考。记下 1 周的血压记录交给医生，在调节降压药剂量时就可作为参考。

②记录血压的发展变化。有的高血压患者不知道自己的血压情况，以至于因脑血栓死亡。因脑血栓死亡者中很少有人知道自己得了重度高血压，而使之发展到脑血栓发作。由此可知平时养成测量血压习惯的重要性。

③避免去医院量血压时的紧张情绪。有的患者在医院量血压经常因紧张而致血压升高。在家里经常测量血压，就可以避免因精神紧张等因素造成高血压的假象。如果有条件，可采用自动测量仪记录 24 小时内的血压变化情况，以便根据不同个体的血压高峰时间，选择合适的时候服用降压药物。

高血压患者的检查内容

(1) 心电图和超声心动图检查，用以确定高血压患者心脏功能状况，并判断是否有心脏肥大，是否存在心肌损伤，有无心肌缺血、心脏传导阻滞、心律失常、左室肥厚或合并冠心病等。

(2) 尿常规及肾功能检查，用以确定尿蛋白、尿素氮、尿糖、血肌酐、血钾、血尿酸水平，了解早期有无肾脏损害及损害的程度，高血压是否由肾脏疾患引起、是否伴有糖尿病等，有助于了解肾小球及肾小管的功能。

(3) X 线及其他检查（必要时进行血管造影、CT 检查定位诊断），用来判断有无主动脉扩张、延长或缩窄，大致了解心脏轮廓及动脉和肺循环情况。

(4) 眼底检查，了解小动脉病损情况，以便对高血压患者分级。眼底检



高血压，你吃对了吗？

查对临床诊断、治疗及估计预后都有帮助。其中，如查出高血压性视网膜病变，则能反映高血压的严重程度及周身小血管病变的损伤程度。

(5) 静脉肾盂造影、肾动脉造影、肾图及肾静脉血肾素水平和活性的测定，对怀疑为肾血管性高血压的患者有诊断参考价值。

(6) 血、尿皮质醇与醛固酮水平的测定对于鉴别内分泌性高血压也具有重要意义。

(7) 血糖、血脂及血钙水平检查。

(8) 24 小时动态血压检测。了解动、静态的血压情况，为制订治疗方案提供依据。

(9) 年轻高血压患者应做肾上腺 B 超检查，了解有无肾动脉狭窄及原发性醛固酮增多症等继发性高血压病。



定期测血压的重要性

高血压病患者不注意定期检测血压，是导致病情加重或产生并发症的重要原因。通常情况下，高血压病患者在血压升高时，会感到头晕、头痛、无力等。但是由于长期处于高血压或血压波动性较大的状况下，患者逐渐适应了高血压状态，反而感觉头晕等症状减轻了，此时，如果不能借助血压的定期检测来指导用药，则很容易在某些特殊诱因促发下，产生严重的心、脑、肾等并发症，甚至会有致命的危险。

健康生活方式，高血压一级预防

“上医治未病”，目前我们用过多的力量去针对疾病“下游”，如药物治疗、介入治疗及搭桥等，但这是针对高血压晚期或有严重后果的情况。我们应把更多的精力投入到疾病的“上游”，重视预防。

(1) 针对人群

高血压十大危险人群，包括有高血压家族史者、男性、中老年人、超重

和肥胖者、高盐低钾低钙饮食者、过量饮酒者、吸烟者、缺乏体力活动者、长期精神紧张者。这些危险因素越多，患高血压的概率就越大。

(2) 预防内容

一级预防的核心是采取健康科学的生活方式，积极控制可逆转的危险因素，这是高血压的第一道防线，也是应该终生坚守的防线。当前我国高血压一级预防普遍薄弱，对于有的人群形同虚设，其后果是高血压长驱直入，危害健康。因此，必须全面普及高血压防治知识，筑牢高血压的第一道防线。高血压一级预防的主要内容是 1992 年美国心脏健康会议“维多利亚宣言”指出的健康生活方式的“四块基石”，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。与其花 10 元去治，不如花 1 元去防，做好一级预防，可达到事半功倍的效果：一级预防可使高血压的发病率下降 55%，脑卒中下降 75%，肿瘤下降 33%，糖尿病下降 50%，人的平均寿命延长 10 年，而所需费用不足高血压医疗费用的 1/10。

早期干预，高血压二级预防

高血压的二级预防是指对已患有高血压病的患者进行系统的、有计划的、全面的治疗，以防止其病情加重或产生并发症。

二级预防包括对高血压的合理治疗和防治措施。

(1) 合理治疗

现代观点认为，高血压的合理治疗应当包括：

①通过逐渐地降压治疗使血压降至正常范围。目前多数人对已有心、脑并发症的患者，血压不宜降得过低，舒张压以 11.5~12.0 千帕（86~90 毫米汞柱）为宜，收缩压宜为 18.7 千帕（140 毫米汞柱），不然病情可能加重。没有心、脑并发症者可以降至更低。

②保护靶器官免受损害。不同的降压药虽然可使血压降至同样水平，但他们对靶器官的影响却不同。如血管紧张素转换酶抑制剂在降压的同时能逆



高血压，你吃对了吗？

转左心室肥厚，并能改善左心室功能，这一点为其他降压药物所不具备。钙拮抗剂，如硝苯地平在治疗冠心病时，能使心肌梗死复发率增加。噻嗪类利尿剂在降压时能引起低钾血症、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯的升高和高密度脂蛋白胆固醇的降低，这些副作用均对心脏不利。

③兼顾其他危险因子的治疗。研究表明，心血管疾病的危险因子常有相加或协同作用。就脑卒中的发生来说，家族史阳性者危险系数为 2.64；肥胖者危险系数为 2.89；如果两者兼有，则危险系数为 11.9。因此，正确的做法是，心血管疾病的防治应采取综合性措施及因人而异的个体化治疗，方能达到最佳效果。



(2) 防治措施

①增强健康意识，培养健康行为。不论是一级预防，还是二级预防，健康的生活方式和健康意识是整个治疗的基础，是治疗成功的关键。患者只有克服困难、配合治疗，才有可能取得对高血压治疗的胜利。改善生活方式有助于防止高血压，有效降低血压，减少心血管危险因素，费用不多，风险减小。因此应大力鼓励患者改善生活方式，尤其是对存在早发性血管病危险因素、脂代谢障碍或糖尿病的患者。即使单纯改善生活方式不能控制成满意的血压，也能减少服用降压药物的数量和剂量。改善生活方式要靠个人的努力，但可利用医学专家及社区服务提供必需的教育、支持和随访。

②采用简便有效、安全价廉的药物。目前治疗高血压的药物很多，各有优缺点，选用时应考虑到药物作用的持续时间、副作用、价格、药源难易、使用方便与否等综合因素。

③控制其他危险因素。为降低高血压所导致的动脉粥样硬化、脑卒中、冠心病等发病率，患者应做到控制吸烟和饮酒、控制体重、坚持适当运动、保持心情平和愉快。

正确用药，高血压三级预防

(1) 针对人群

三级预防重点是针对高血压合并心、脑、肾靶器官损害者，即高血压中、高和极高危患者进行积极治疗。

(2) 预防内容

核心内容是合理应用降压药物，保护靶器官的功能，采取一切措施进行“三防”：防事件，预防心血管事件的发生；防后果，预防心血管事件发生严重后果；防复发，预防心血管事件的复发。

高血压并发症的预防

坚持二级预防的具体措施，可根据个体化的原则有选择地用降压药物治疗高血压，使血压控制在一个正常或比较正常的水平，就可以减少或避免并发症的发生。在这方面应当注意以下问题：

(1) 要持之以恒

高血压的治疗是一个长期的过程，在血压降到所要求的水平后，药量及服药次数应减至最小有效量并长期坚持治疗，这样就可以预防并发症的发生。

(2) 应用降压药要掌握适当的降压程度

一般来说，轻、中度高血压降压的程度，以不引起心、脑、肾功能减退为度，并且要能适应体位的变化及各种活动而无严重的副作用。

平时应注意对血压水平与心、脑、肾功能变化进行监测，发现异常及早进行药物调整，并采取相应的治疗措施。



高血压，你吃对了吗？

女性预防高血压的要点

女性与男性相比，有不同的生理特征。所以，也常发生一些特有病症，如妊娠高血压综合征（简称妊高征），病多发生于妊娠 24 周与产后 2 周，主要临床表现为高血压、水肿、蛋白尿，严重时会出现抽风、昏迷而威胁母子的生命，所以要注意预防。



预防妊高征的发生，关键在于做好孕期保健工作，即了解血压水平（妊娠前和早孕时血压水平）。每次产前检查除测量血压外，还应测量体重，检查尿内是否有蛋白，有高血压家族史、既往有慢性持续性高血压、肾脏病、糖尿病以及多胎妊娠、羊水过多的孕妇更应注意。

口服避孕药的易感人群也应该重点进行血压监测，及时发现血压升高，及时终止服药，这样就能有效防止由于口服避孕药引起的高血压。具体办法是：对于正在服用避孕药的人，应询问病史，避孕药的易感人群，应停服避孕药，改用其他避孕措施；对于准备服用避孕药的人进行体格检查，服药前必须进行血压、体重、乳房及肝肾和妇科检查，作为服药前的对照依据，如发现不能口服避孕药者则不用，并应注意定期测量血压。一般第 1 年每 3 个月检查血压 1 次，以后每半年检查 1 次。

第二章



饮食安排，
遵循科学很重要

第一节

高血压的饮食原则

控制热量的摄入

有关资料表明，肥胖者患高血压的概率比正常人高很多。这是因为肥胖者大多喜欢高脂肪、高胆固醇的食物，而这些食物容易导致动脉粥样硬化和冠心病，使血管阻力增大，形成高血压。应该将体重控制在标准体重的范围内。临床发现，通过控制热量使体重下降的患者，血压也都会有不同程度的下降。

合理安排一日三餐的进食量

(1) 一日三餐的热量应该怎样分配

营养学家们的研究成果表明，一日三餐热量的合理分配方案是：早餐占当天总热量的 30%~40%；午餐占 40%~50%；晚餐占 20%~30%。这是符合正常健康人一天生理活动中热能的耗求量的，大体上也适合高血压患者的情况。

例如：某患者每天需要的总热量



高血压，你吃对了吗？

约为 1500 千卡。如果按早餐、午餐、晚餐 30%~40%、40%~50%、20%~30% 的比例来分配三餐的热量，具体是：

①早餐的热量：1500 千卡 \times （30%~40%）= 450~600 千卡

②午餐的热量：1500 千卡 \times （40%~50%）= 600~750 千卡

③晚餐的热量：1500 千卡 \times （20%~30%）= 300~450 千卡

（2）一日三餐的营养需求

糖类占全天摄入总热量的 60%~65%；蛋白质可占全天摄入总热量的 15%~20%；总脂肪的摄入量不超过全天摄入总热量的 25%；胆固醇每天限制在 300 毫克以内；每天蔬菜的食用量在 400~500 克；水果的食用量为 200 克。

（3）三大营养素每天所需量的计算

还以前面患者为例（取其每天需要的总热量为 1500 千卡），计算其每天三大营养素所占的热能：

糖类 1500 千卡 \times （60%~65%）= 900~975 千卡

蛋白质 1500 千卡 \times （15%~20%）= 225~300 千卡

脂肪 1500 千卡 \times 25%=375 千卡

因为糖类、蛋白质、脂肪三大营养素的生热系数分别为：4 千卡/克、4 千卡/克、9 千卡/克，所以全天糖类、蛋白质、脂肪的所需量为：

糖类：每天糖类供给的热能 \div 4=糖类每天所需量

蛋白质：每天蛋白质供给的热能 \div 4=蛋白质每天所需量

脂肪：每天脂肪供给的热能 \div 9=脂肪每天所需量

所以，该患者每天所需的三大营养素的供给量如下：

糖类（900~975 千卡） \div 4 \approx 225~244 克

蛋白质（225~300 千卡） \div 4 \approx 56~75 克

脂肪 375 \div 9 \approx 42 克



注意摄入适量的蛋白质

蛋白质是人体生命活动的物质基础，可以说，没有蛋白质就没有生命。

近代研究发现，蛋白质还能降低血压，但具体原理不甚明确，可能与蛋白质能保持血管弹性，促进水钠的排泄有关。高血压患者应该适当选择一些优质蛋白，可以荤素搭配、粗粮细作等。

需要注意的是，蛋白质的摄入不能过量，因为蛋白质在代谢过程中，会生成胺类，这类物质具有升压作用，如果肾脏不能完全排除的话，就有可能使高血压患者的血压更高。

适当补充维生素

高血压和高脂血症患者适当补充维生素有利于预防冠心病，如维生素 C 可降低血胆固醇水平，维护血管壁的完整性，增加血管的弹性，减轻脆性，防止血管出血；维生素 D 与甲状旁腺素共同作用，可以维持血钙水平稳定，促进钙的吸收；维生素 E 具有抗氧化作用，可防止脂质过氧化，预防动脉粥样硬化；而 B 族维生素（包括维生素 B₁₂、泛酸、烟酸等）可降低血脂水平，防止动脉粥样硬化和冠心病。

完全素食也是不利于健康的，完全素食缺乏叶酸，使半胱氨酸增多。高半胱氨酸血症也是冠心病的独立危险因素，所以我们提倡什么都吃，但要适可而止。

合理补充水分

(1) 高血压患者体内水分不足时，血液循环容易受阻，诱发心脑血管疾病的概率上升，所以要养成在口渴之前就补充水分的习惯，因为口渴的时候血液黏度已经升高了，如果血压并没有上升，容易形成血栓。另外睡前也应



高血压，你吃对了吗？

喝一杯水，这样夜里身体失掉水分也没关系。

(2) 对高血压患者来说，早晨是比较危险的时间段，因为血压一般较高，如果这时候水分补充不足的话，会增加心脑血管疾病的发病风险。高血压患者应养成在早晨起床后马上喝一杯水的习惯，这样就能减少心血管病的发病概率。



降低食盐摄入量

(1) 尽量不去餐馆吃饭，餐馆炒菜常使用较多的盐来调味。正确生活习惯是，买新鲜的蔬菜自己烹调，除盐外，尽量不用其他含盐的调味品，逐渐习惯清淡的口味。

(2) 建议家中备一把小盐匙，能够帮助高血压患者更好地限盐。有一种

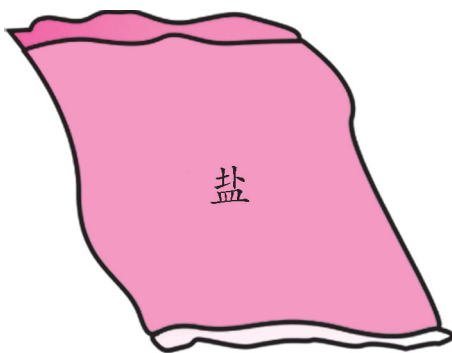
小盐匙，平平的一勺就是 2 克，高血压患者放盐时心里就有谱了。

(3) 汤类食物和煮制的食物，在烹调时使用的盐溶入了汤中，最好只吃其中的食物，盘子里剩下的汤中含有较多的盐，应避免食用。

(4) 可将盐换成低盐酱油调味；还可增加醋的用量，以减少酱油的使用。

(5) 少吃薯片、方便面，也会减少盐的摄入量。

(6) 调味时常使用的鸡精，其主要成分是谷氨酸钠，在人体内会分解形成谷氨酸和钠离子，相当于另一种形式的“盐”，所以调味时鸡精应少放或不放。



减少脂肪的摄入

脂肪是人体能量供应的主要来源。但是血脂增高是导致冠心病的一个重

要因素，因此应该严格控制脂肪的摄入量，一般以每天少于 300 毫克为宜。应该减少摄入含高脂肪和高胆固醇的食物，如肥肉、各种动物油、骨髓、黄油、肝、心、脑、肾、蛋黄、鱼子、鱼肝油、螃蟹等，尤其应少食富含饱和脂肪酸的动物油和油炸食品，减少对饱和脂肪酸的摄入。高血压患者应适当选食一些有降脂作用的食物，如海带、海蜇、海参、淡菜、葵花子、芝麻等。辛辣性食物应少吃或不吃。

我们提倡每周至少吃 2 次鱼，可获取所需的脂肪酸，减少高血压、冠心病的发生。可以多吃海鱼，海鱼含有不饱和脂肪酸，能使胆固醇氧化，从而降低血浆胆固醇，还可以延长血小板的凝聚，抑制血栓形成，防止中风，还含有较多的亚油酸，对增加微血管的弹性，防止血管破裂，防止高血压并发症有一定的作用。

用餐的讲究

(1) 讲究顺序

正确的进餐顺序应该是：汤→蔬菜→饭→肉→半小时后再食用水果。

①饭前先喝汤：我国人民用餐习惯一般都是先吃饭、后喝汤。西方人的用餐习惯是先喝汤，再吃饭等。这两种不同的用餐习惯，究竟哪一种科学、合理？从科学卫生的观点看，先喝点汤再吃饭比较好。专家的建议，用餐的先后顺序应该是：汤→生菜→熟食菜→五谷杂粮。另外，早起一杯凉水或温水，可以在 5 分钟内就从胃里直接吸收，20 分钟左右完全吸收，降低血黏度。

②饭后缓吃水果：米饭、面食、肉食等含淀粉及蛋白质成分的食物，需要在胃内停留一段时间，须经过 1~2 小时的消化过程，才能缓慢排出。水果无需通过胃来消化，直接进入小肠就被消化了。如果进餐后即吃水果，不易消化的淀粉、蛋白质会阻塞易消化的水果，如在胃内停留时间过长，就会引起腹胀、腹泻或便秘等症状，致使水果的营养无法充分吸收。此外，要注意



高血压，你吃对了吗？

食物在食用时的搭配——如柿子、石榴、柠檬、葡萄、酸柚、杨梅等，不宜与鱿鱼、龙虾、藻类等富含蛋白质及矿物质的海味同吃。营养专家建议：食用了这些海味，应间隔 2~3 小时才能享用水果。



(2) 讲究姿势

对不同的用餐姿势研究表明，站立位最科学，坐式次之，而下蹲位最不科学。这是因为下蹲时腿部和腹部受压，血液受阻，回心血量减少，进而影响胃的血液供应。而吃饭时，恰恰是胃最需要新鲜血液的时候，某些胃病可能与下蹲式就餐姿势有关。人们吃饭时大都采用坐势，主要是因为工作劳累，而坐势最感轻松。

(3) 讲究气氛

传统习惯认为，吃饭时不宜说说笑笑，否则对消化吸收不利。而现在一些保健专家则认为：吃一顿午饭用 30 分钟左右为宜，在此时间里边吃边说，可使一起进餐者交流感情，解除烦恼，使肠胃能正常地消化食物。其原因是：愉快的心情不仅能增进食欲，还可兴奋中枢神经，从而促进消化液大量分泌，使胃肠处于最佳消化状态。

(4) 讲究“五宜”

饭食应该“淡、暖、软”，进食应该“少、缓”，此为吃饭“五宜”。

①宜淡：饮食五味不可太过，多吃淡味，于健康大有好处。

②宜暖：胃喜暖而恶寒。饮食宜温，生冷宜少，这有利于胃对食物的消化与吸收。

③宜软：坚硬之物，最难消化，而半熟之肉，更是伤胃，尤其是胃弱年高之人，极易因此患病。所以，煮饮烹食须熟烂方食。

④宜少：人体需要的营养虽然来自饮食，但饮食过量也会损伤胃肠等消化器官。

⑤宜缓：细嚼慢咽可使食物磨碎成小块，并与唾液充分混合，以便吞咽。同时，嚼还能反射性地引起唾液、胃液和胰液等消化液的分泌，为食物的进一步消化提供了有利条件。反之，吃饭狼吞虎咽，会增加胃的负担。



高血压，你吃对了吗？

第二节

高血压的饮食宜忌



宜少吃洋快餐

洋快餐包括汉堡包、炸薯条、炸鸡块等，这类食物在营养学家眼里，被视为“能量炸弹”和“垃圾食品”。瑞典国家安全管理局最新研究成果表明，炸薯条、汉堡包等快餐食品会诱发肿瘤；美国药品与食品管理局的调查也发现，这些食品中的致癌物质含量很高。洋快餐还具有高脂肪、高热量、高蛋白质的特点，且维生素、矿物质、膳食纤维的含量很低，非常不适合高血压患者食用。因此，高血压患者应该尽量少吃洋快餐，最好别吃。

宜少吃味精

一般人都知道，少吃盐对预防和治疗高血压有非常重要的意义。不过，有些人为了控制食盐的摄入而用味精来提味，这同样不利于高血压的预防和病情的控制。

这是因为，食盐的成分是氯化钠。食盐过多，钠在体内可以引起体液，特别是血容量增加，从而导致血压升高，心脏负担加重。而味精的主要成分是谷氨酸钠，在体内会分解形成谷氨酸和钠离子，相当于另一种形式的“盐”，味精吃多了也会加重高血压。

越是血压高的人，味觉越不灵敏，越是要求味道浓重，所以，很容易形

成恶性循环。为了从根本上使血压得到控制，就应从忌口开始做起，少吃盐和味精，慢慢纠正不健康的饮食习惯。

宜多吃低糖水果

糖是三大营养素之一，人体的热能主要是由糖来提供的。高血压患者首先需要做的就是减少热量的吸收、降低体重，而糖是人体增重的重要原因之一。摄入糖太多，容易引起血脂升高，使血液黏稠度增高，进而加剧粥样斑块的形成，导致动脉硬化，还容易促成冠心病、糖尿病、脑卒中（脑中风）等，所以，高血压患者适合食用含糖量低的水果。

宜喝低脂牛奶

高血压的发生与血钠、血钙比例不均衡有关。当一个人的血钠过高，血钙又过低时，血压就会明显上升，此时若摄入含钙较多的食物，就能使血压稳定。据测定每 100 毫升牛奶中含钙量高达 120 毫克，且易被人体吸收利用。所以，高血压患者饮用牛奶对稳定高血压是有利的。



但是，因为高血压常合并有动脉硬化，而普通牛奶中所含的脂类可能使动脉硬化加重，甚至导致血压升高。因此，高血压患者应选择脂肪含量分别为 0.1%、0.5%、1% 的低脂牛奶，而不宜饮用脂肪含量大于 2.8% 的普通牛奶。

要健康宜吃醋

醋也是我们日常生活不可缺少的一种调味品，能稳定人体内环境、调节酸碱平衡、帮助消化，还可以杀菌消炎、美容养颜、抗衰老。人们常说“少



高血压，你吃对了吗？

盐多醋”，就是利用醋来改善菜肴的味道，以减少食盐的用量，从而达到降低高血压、动脉硬化等心血管疾病发病率的目的。此外，醋能增加人体对钙、镁、钾的吸收，软化血管，维持血管的弹性，防止其老化。但是，吃醋也要适量，食用太多会损坏胃黏膜。胃溃疡、胃酸分泌多的人不宜多吃，老年人也要少用。



宜多食用沙棘油和蜂胶

高血压是造成脑出血、脑血栓的最主要原因，是致死致残最多的疾病。



收缩压在 160 毫米汞柱以下，且血不黏稠者，当服用沙棘油。沙棘油中的沙棘黄酮、卵磷脂、EPA、DHA、纤维素等多种活性物质的共同协和作用，可快速清除血中垃圾，减少血行阻力，从而减轻对血管壁的压力，血管壁上的尘垢也会逐步被溶解，血管壁也同时会得到营养的供给，并逐步恢复血管弹性。沙棘中所含的维生素 B₆、维生素 B₁₂、叶酸具有降低血中同型半胱氨酸的含量，使血压下降，从而逐步改善血压的功用。同

时，沙棘油中的高浓度维生素 C、维生素 E 又可防止脂质过氧化，避免脑血栓和脑出血的发生。

高血压表现为血管老化，其原因是血液中的胆固醇、三酰甘油过高。随着年龄的增长，血管像其他器官一样，逐步老化、硬化，从而迫使血压提高来促进血液循环。血压高不仅会加快血管硬化，还会导致血栓形成和脑动脉因硬化而破裂等危险发生。

由于蜂胶中的黄酮类物质具有很强的抗氧化能力，不仅可以减少过氧化脂质对血管的危害，防止血管硬化，而且还能有效地降低三酰甘油的含

量，减少血小板的聚集，改善微循环，从而降低过高的血压，防止意外事情发生。因此中老年人经常食用蜂胶，对防止高血压、心脏病、动脉硬化很有好处。

对蜂胶降血脂作用的临床试验结果表明，蜂胶对高脂血症、高胆固醇、动脉粥样硬化有预防作用，有明显的防止血管内胶原纤维增加和肝内胆固醇堆积的作用。

世界各国研究蜂胶的热潮也验证了蜂胶可以改善血管的弹性和渗透性，舒张血管，清除血管内壁积存物，净化血液，降低血液黏稠度，改善血液循环状态和增强造血功能等。

必须了解的药膳禁忌

有些禁忌虽还有待于科学证明，但以慎用为宜。

(1) 药物与食物配伍禁忌

药物与食物的配伍禁忌是古人的经验总结，后人多遵从于此。有些禁忌虽还有待于科学证明，但以慎用为宜。这些禁忌主要包括：猪肉反乌梅、桔梗、黄连、胡芡黄、百合、苍术；羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂；狗肉反商陆，忌杏仁；鲫鱼反厚朴，忌麦冬；猪血忌地黄、何首乌；猪心忌吴茱萸；鲤鱼忌朱砂；雀肉忌白术、李子；土茯苓、威灵仙忌茶等，可供参考。

(2) 食物与食物配伍禁忌

古人对食物与食物的配伍也有一些忌讳，其道理虽不充分，但在药膳应用中可作参考。主要包括：羊肉忌醋；狗肉忌蒜；鲫鱼忌芥菜、猪肝；猪血忌黄豆；猪肝忌荞麦、豆酱、鲤鱼肠子、鱼肉；猪肉忌荞麦、鸽肉、鲫鱼、



高血压，你吃对了吗？

黄豆；鲤鱼忌狗肉；龟肉忌苋菜、酒、果；鳝鱼忌狗肉、狗血；鸭蛋忌桑葚、李子；鸡肉忌芥末、糯米、李子等。

晚餐不宜吃得过晚

晚餐过晚，食物未经完全消化就立即上床睡觉，对身体是不利的。尤其是有的家庭晚餐较为丰盛，蛋白质、脂肪会使血脂、血黏度、血糖、血酸等指标骤然升高，加上睡眠时血流缓慢，血栓也更易随之产生。长时间持续下去，消化系统功能渐趋低下或紊乱，高血压可能会因晚餐过晚而发作得更趋频繁。另外，晚餐过晚还会导致身体发胖，这对于高血压患者来说是非常不利的。



第三节

特殊人群的饮食调养

老年高血压患者的饮食调养

(1) 饮食原则

①控制热能摄入，保持理想体重。

②限盐。每日用盐量宜控制在 5 克以内，血压高时应限制在 3 克以内，对血压较高或合并心衰者的摄盐量更应严格限制，每日用盐量以 1~2 克为宜。

③控制脂肪的摄入量。烹调时宜少用油，尽量选用植物油，少用动物油。忌吃油煎或油炸食物。宜选用低饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如全谷食物、鱼肉、低脂奶等。

④适量多吃些新鲜蔬菜、水果等含维生素 C 较为丰富的食物。研究发现，老年高血压患者血液中维生素 C 含量最高者，其血压最低。

⑤摄入充足的钙量。老年高血压患者每天钙的摄入总量可以达到 2000 毫克。

⑥忌吃得过饱。老年人消化机能减退，过饱易引起消化不良。同时，吃得过饱可使膈肌位置上移，影响心肺的正常功能和活动。另外，消化食物需要大量的血液集中到消化道，心脑血管供血相对减少，极易引发中风。

⑦忌过量饮酒。过量饮酒可使老年高血压患者的胃黏膜萎缩，容易引起炎症和出血，还容易引起肝硬化。建议饮用少许葡萄酒，每日不超过 50 克。



高血压，你吃对了吗？

(2) 食物选择

①宜吃食物：多吃一些蔬菜、水果，尤其是深色蔬菜；适当增加海产品的摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等。

②少吃或不吃的食物：油炸食品、糖果、点心、甜饮料等高热量食物；酱菜、腐乳、咸鱼等盐腌食品；肥肉及各种动物性油脂，控制动物内脏、鱼子等高胆固醇食物。



儿童高血压患者的饮食调养

在 20 世纪 80 年代以前的相当长的一段时期，中国儿童主要的健康问题是营养不良，当时胖孩子是人见人爱的，孩子胖，家长高兴，别人也羡慕，认为孩子很健康、很健壮。随着生活水平的提高，小胖子越来越多，相信大家

在自己身边随时就会看见一个小胖子，而且在不少医院的减肥门诊也看见了很多小朋友的身影。

儿童的高血压除了一些遗传和继发性因素外，比较重要的一个原因就是肥胖。

儿童高血压的饮食治疗同样要养成清淡少盐的习惯，另外还要通过减少高糖、高热量、高脂肪食物的摄入来控制体重。专家指出：可每日吃 500 克蔬菜和 2 个水果，适量吃主食、肉、蛋和奶类，每天不超过 200 克，尽量少吃

蛋糕、冰淇淋和油炸食品，如吃每周不超过 3 次。



妊娠高血压患者的饮食调养

(1) 饮食原则

①控制热能和体重。妊娠高血压患者要适当控制每日的进食量，不是

“能吃就好”而无节制进食，应以孕期正常体重的增加为标准来调整进食量。

②口味要清淡，每天的食盐量限制在 2 克左右，如果水肿严重，尿量过少，可采用无盐饮食。

③控制水分的摄入，每天饮水量不超过 1000 克（包括茶水、汤汁在内）。

④及时补充从尿液中流失的蛋白质，每天每千克体重摄入 1.2~1.5 克蛋白质。

⑤少吃菠菜等草酸含量较多的蔬菜，以免增加肾脏负担。

⑥限制辛辣食物及调味品的摄入。

⑦怀孕前有高血压史的孕妇应避免食用动物内脏等胆固醇含量较高的食物。

⑧常吃些富含维生素 C 的蔬菜和水果。

⑨常吃些冬瓜等具有利尿功效的食物。

⑩注意适量多吃些富含膳食纤维的食物，以促进肠道蠕动，预防便秘。

不同体型孕期建议体重增加值

孕前 BMI	体型	建议体重增加值（千克）
<18.5	消瘦	12.5~18
18.5~23.9	正常	11.5~16
24~27.9	超重	7.5~11.5
≥28	肥胖	6~6.8

（2）食物选择

①宜吃食物。奶类及其制品、瘦肉、鱼虾、番茄、冬瓜、黄瓜、茄子、茭白、玉米、红小豆、绿豆、橘子、鲜枣、西瓜、蜂蜜等。

②少吃或不吃的食物。咸菜、酱菜、火腿、咸肉、腊肠、大蒜、酒、含酒精饮料、花椒、大料、芥末、鱼子、鱿鱼、动物内脏、肥肉等。



高血压，你吃对了吗？

青少年高血压患者的饮食调养



青少年这里指小于 20 岁的人，青少年高血压病指的是青少年在成长过程中的血压持续高于同龄，同性别人的一种现象。此外，在衡量青少年血压是否偏高时，还要结合他们的身高和体重。例如，有的青少年身高和体重都高于同年龄、同性别的人群，当他的血压比其他人群偏高时，则可能不是高血压；而有的青少年身材矮小、瘦弱，如果血压超过了平均水平，就是血压偏高。

青少年高血压症状不明显，偶尔伴有头痛、头晕、恶心呕吐，有的甚至可能没有任何症状。很多对体育锻炼没有不适反应，所以不容易引起家长的注意和重视。男性青年患有高血压，如果一向喜欢体育运动，仍可参加，对身体健康反而有益，但要注意不宜参加举重、篮球等项目。篮球、足球等活动会使神经系统处于一种高度兴奋状态；举重包含有气息性练习，易引发血压较大波动。

（1）严格控制体重

青少年高血压与肥胖或超重有很大关系。身体过胖者是高血压的高发人群。肥胖者要减轻体重，多运动、减少高能量食物的摄入，以使自己达到或接近标准的体重。

（2）饮食注意清淡、少盐

钠盐是高血压患者的大敌，轻度高血压患者合理控制食物中的盐分，就可以使血压恢复到正常状态。青少年高血压患者尤其不要吃过于油腻、味重的食物，以免造成血压的升高，而应多吃蒸、煮、烩、拌等方式烹调的食物。蒸、煮的烹调方法可以使肉类中的脂肪溶解入水中，能大大降低食物中脂肪的含量。

（3）多吃新鲜蔬菜和水果，补充膳食纤维

膳食纤维可减缓肠胃的消化速度，调节血糖，减少消化过程中脂肪的吸收，青少年适量摄入膳食纤维能降低血液中胆固醇、甘油三酯的含量，对高血压、心脑血管疾病有很好的预防作用。

(4) 限制高脂、高糖食品的摄入

现在孩子多爱吃快餐、蛋糕、巧克力，喝可乐，这些都是含有较高脂肪、糖分的食物，据有关资料统计，青少年摄入的肉、蛋、奶、油、糖及食盐都严重超标，儿童体重超标人数在逐年升高。

(5) 严禁吸烟、喝酒

现在青少年吸烟、喝酒的比较多，对身体危害极大，应严禁吸烟、喝酒。

上班族高血压患者的饮食调养

高血压与精神状态、心态有很大的联系，上班族由于工作压力大，饮食不规律、不健康很容易导致血压升高。此外，经常静坐、缺乏锻炼也会诱发高血压。因此，高血压已经开始缠上了上班族。

(1) 早餐要吃好

很多上班族，都有不吃早餐的习惯，早晨起来后简单收拾，就匆匆往单位赶。结果伤了胃不说，还易引发高血压。不吃早餐不但不会使人变瘦，还会向肥胖族靠拢，因为不吃早饭，身体会先消耗糖类和蛋白质而不是脂肪，并且早餐不吃，午餐、晚餐吃得



就多，因此长期不吃早餐可导致肥胖，进而易患高血压。

(2) 午餐要合理

吃好午餐，才能满足人体一天的生理需求和工作需求。然而很多上班族的午餐很不健康。很多上班族午餐多选择盒饭，盒饭虽然荤素搭配、种类多样，但口感一般不好，蔬菜不够新鲜，盐分往往过多，食用油也不达标，吃过外卖的人都有这样的经验，吃不了几回就感觉腻烦了。长期吃这种不够健康、营养的食物，会使体内摄入的盐分过多，并且能量超标，再加上其他的



高血压，你吃对了吗？

因素，使上班族成为了高血压的易发人群。

(3) 限制能量的摄入

很多上班族尤其是年轻人，为了节省时间，经常选择吃快餐。快餐中含有很高的能量，长期吃快餐，能量摄入过多，体重必然增加，增加身体工作负担的同时，还提高了高血压的发病率。

(4) 戒除烟、酒

吸烟与高血压。据研究发现：吸两支烟，会使肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增加，进而导致心跳加快，收缩压和舒张压均升高。吸烟还会使动脉粥样硬化加速，引发高血压。此外，烟叶中的尼古丁会影响降压药的疗效，是高血压患者的重要杀手。

饮酒与高血压。过度的饮酒，会使收缩压和舒张压都上升，长期这样，高血压发病率自然增高。过度饮酒还有中风的危险。高血压患者可适当饮用红酒。有国外研究发现，适量饮用葡萄酒能降低因血压升高引起的死亡率。



第三章



降压食物，
吃对就有意义

第一节

五 谷

小 米

——调节血压，保持血管弹性

◎性味归经◎

味淡，性寒，入脾、胃、肺经。

◎营养功效◎

小米的淀粉含量高（约70%）。和其他谷物一样，小米中钙、维生素A、维生素D、维生素C和维生素B₁₂含量很低。蛋白质含量在不

同类型的米中含量不同，但小米中蛋白质的质量常优于小麦、稻米和玉米，不过其必需氨基酸中的赖氨酸含量低。



◎降压解析◎

小米中富含多种营养成分，能抑制血管收缩，降低血压，防治动脉硬化，是适合高血压患者的健康食品。此外，它还能改善脾胃虚弱、消化不良、小便利等症，因此对久病体虚的高血压患者尤其适宜。

◎食用宜忌◎

宜：小米宜与大豆或肉类食物混合食用，这是由于小米的氨基酸中缺



高血压，你吃对了吗？

乏赖氨酸，而大豆和肉类中的氨基酸中富含赖氨酸，可以补充小米的不足。

忌：用小米煮粥时不宜太稀薄。小米忌与杏仁同食，否则会令人吐、泻。胃冷者不宜多食小米，否则对身体不利。

降压食谱

鸡蓉小米羹

【原料】小米 50 克，鸡胸肉 100 克，鸡蛋清 1 个，葱末 10 克，鸡汤 1000 克，精盐、淀粉各 3 克，胡椒粉 1 克，水淀粉少许。

【做法】

①小米淘洗干净；鸡胸肉洗净，切成蓉，加鸡蛋清和淀粉搅拌均匀，静置 10 分钟。

②锅置火上，倒油烧至七成热，炒香葱末，倒入鸡汤和小米大火烧开，转小火煮至九成熟，下入鸡肉煮熟，加精盐和胡椒粉调味，用水淀粉勾芡即可。

鹌鹑松仁羹

【原料】鹌鹑 300 克，小米 100 克，松仁（炒）20 克，鸡蛋清 30 克，淀粉（玉米）6 克，姜、精盐各 3 克，香油 4 克，白砂糖、料酒各 2 克，植物油 10 克。

【做法】

①鹌鹑取出内脏，洗净，抹干水起肉，鹌鹑骨放入滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

②鹌鹑肉切小粒，加入淀粉、蛋清、精盐，搅匀成糊状；锅内加入适量冷水，放下鹌鹑骨、姜片煲滚，改用小煲 1 小时，取汤备用。

③小米洗净，用汤匙碾碎成蓉，下入高汤煮滚，用白砂糖、料酒、精盐调味。

④再加入鹌鹑肉粒和汤搅匀，待鹌鹑肉熟后，淋上香油，盛入汤碗内，



撒下松仁即成。

小米南瓜粥

【原料】小米 100 克，水 10 杯左右，南瓜 500~1000 克，冰糖或蜂蜜少许。

【做法】

小米洗净；南瓜去皮、瓤，切成 1/2 寸的丁状或片状，放入水中，煲约 30 分钟；稍焖片刻，加入冰糖或蜂蜜即可。

小米鸡肉粥

【原料】小米、鸡肉各 100 克，熟鹌鹑蛋 8 个，鸡蛋 2 个，干淀粉、胡椒粉、白砂糖、香油、精盐、香菜各适量。

【做法】

- ①小米淘洗干净；鹌鹑蛋去壳，洗净；鸡蛋磕入碗中搅散。
- ②鸡肉洗净，切丁，加胡椒粉、干淀粉，水拌匀腌制片刻，取一小碗，放入干淀粉、水混合，即成芡汁，锅内倒入水，下入小米。
- ③鹌鹑蛋煮 3 分钟，放入鸡肉丁煮熟，加入白砂糖、香油、精盐调味，倒入芡汁勾芡，下鸡蛋液拌匀，散入香菜即可。

小米沙拉

【原料】小米 100 克，洋葱、番茄各 20 克，生菜 1 棵，葡萄干、柠檬汁、橄榄油各适量。

【做法】

- ①将小米洗净，煮至八成熟，沥出水分；洋葱洗净切丝；生菜洗净，用手撕碎。
- ②将小米、洋葱丝、生菜，用鲜柠檬汁、橄榄油一起调匀。
- ③最后加入番茄、葡萄干即可。



高血压，你吃对了吗？

黑米

——调控血压，防止血管破裂



性味归经

味甘，性温，入胃、大肠经。

营养功效

黑米富含脂肪、蛋白质、糖类、维生素 B₁、钾、镁、铁等营养元素，有很好的滋补作用，被称为“补血米”、“长寿米”。



黑米具有开胃益中、健脾活血、明目的功效，可抵抗衰老，补充人体需要的蛋白质、锰、锌等多种矿物质，高血压患者可以多吃些。

降压解析

黑米中富含钾、镁、钙等矿物质，有利于控制血压，减少心脑血管疾病的发生率，并含有黄酮类活性物质，能维持血管正常渗透压，减轻血管脆性、防止血管破裂，防止动脉硬化的发生。

食用宜忌

宜：黑米可直接用于煮粥、做饭，适用于中年生白发、妇女产后虚弱以及贫血、肾虚者食用。

忌：不能食用没有煮烂的黑米，否则容易引起急性肠胃炎，尤其是消化功能较弱的小孩和老弱患病者。

降压食谱

八珍香粥

【原料】黑米 250 克，红枣、西米各 25 克，香米 10 克，白果、核桃仁、

水发银耳、百合、桂圆肉各适量，冰糖 100 克。

【做法】

①将黑米、西米、香米分别淘洗干净，放入清水中浸泡 4 小时；红枣去核，洗净；白果、核桃仁、百合、桂圆肉分别洗净，备用。

②锅中加适量水，放入黑米，小火煮至米粒柔软，再加入其他材料，用小火煮至粥汁黏稠，然后放入银耳搅匀，即可出锅。

黑米党参山楂粥

【原料】党参 15 克，山楂 10 克，黑米 100 克。

【做法】

①把党参洗净、切片；山楂洗净，去核切片。

②黑米淘洗干净。

③把黑米放锅内，加入山楂、党参，加水 800 毫升；把锅置武火上烧沸，文火煮 55 分钟即成。每天 1 次，每次吃 100 克，作早餐食用。

黑米粥

【原料】黑米 50 克，枸杞 6 克，桂圆肉 3 克，冰糖适量。

【做法】

①先将黑米洗净，浸泡 2 小时后取出备用。

②然后将黑米、枸杞、桂圆肉放进锅中，加入适量水，以小火煮成粥。

③再趁热加入冰糖搅拌均匀，稍凉即可食用。

黑米拌莲藕

【原料】黑米 100 克，莲藕 1000 克，白糖 30 克。

【做法】

①黑米洗净并用水浸泡 12 小时，沥水；将莲藕洗净去皮，一头切开。

②把泡好的黑米灌入藕孔里，放入蒸笼蒸 40 分钟左右取出，晾凉后切成斜刀厚片摆入盘子，撒上白糖。



高血压，你吃对了吗？

参枣茯姜黑米粥

【原料】党参、白茯苓各 15 克，黑米 150 克，红枣 6 颗，姜片、冰糖各适量。

【做法】

①红枣洗净，去核；党参、白茯苓分别洗净，切片；黑米淘净。

②锅内放入黑米、红枣、党参、白茯苓、姜片、冰糖，加水 1000 毫升，大火烧沸，改用小火煮 1 小时即成。



薏米

——软化血管，可抑制胆固醇的吸收

◎性味归经◎

味甘、淡，性微寒，入脾、胃、肺、大肠经。

◎营养功效◎

薏米具有重要的保健作用。薏米还有增强免疫力和抗炎作用，薏米油对细胞免疫、体液免疫有促进作用，因此也将其用于肿瘤的辅助治疗。健康人常吃薏米，可减少肿瘤发病概率。薏米在一定程度上还有助于降低血糖，适用于糖尿病患者。此外，薏米还具有镇静、镇痛及解热作用。



◎降压解析◎

薏米富含蛋白质、B 族维生素、维生素 E、钙、铁、锌、硒、膳食纤维等成分，是一种营养均衡的食品。薏米中富含的纤维可抑制肠道胆固醇吸收，软化血管，保持血管弹性，预防高血压。另外，它还能增强肾功能，有利尿降压的作用，是适宜高血压患者食用的佳品。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：一般人都可以食用，尤其适合体弱、消化不良的人。

忌：不能过量食用。便秘、滑精、小便多者及怀孕早期的妇女忌食，消化功能较弱的孩子和老弱病患者应注意不要过量食用。

◎ 降压食谱 ◎

荷叶薏米粥

【原料】 薏米、大米各 30 克，荷叶、陈皮各 10 克，白糖少许。

【做法】

①将薏米、大米在沸水锅中同煮 30 分钟，加入陈皮，转中火煮 10 分钟后再加入荷叶碎叶继续中火煮 5 分钟。

②食用时加入白糖调味即可。

薏米枸杞粥

【原料】 薏米 50 克，糯米 30 克，枸杞子 10 克，白糖少许。

【做法】

①薏米、糯米分别淘洗干净，用清水浸泡 3 小时；枸杞子洗净。

②锅置火上，倒入适量清水烧开，下入薏米、糯米，大火烧开后转小火煮至米粒九成熟，放入枸杞子煮至米粒熟透、略稠，加白糖调味即可。

薏米饭

【原料】 大米 250 克，薏米 30 克。

【做法】

①将薏米除去杂质后淘洗干净，大米洗干净。

②将薏米、大米一同置于电饭煲内，加入适量清水，如常规煲饭，煲熟即成。



高血压，你吃对了吗？

薏米百合粥

【原料】薏米 30 克，红枣 10 克，百合 6 克，白砂糖或蜂蜜适量。

【做法】

①薏米、百合淘洗后温水浸泡 20 分钟。

②红枣洗净，一同放入锅中加水煮开后转小火煮至薏米开花，汤稠即成，适量加糖或蜂蜜调味。

薏米扁豆冬瓜汤

【原料】薏米 20 克，冬瓜 300 克，白扁豆 30 克，姜片、葱段、精盐、味精适量。

【做法】

①薏米、白扁豆分别淘净；冬瓜去皮切片。

②将准备好的上料放入炖锅内，加 1200 毫升水，大火烧沸，改用小火炖煮 35 分钟，加精盐、味精调味即成。

玉 米

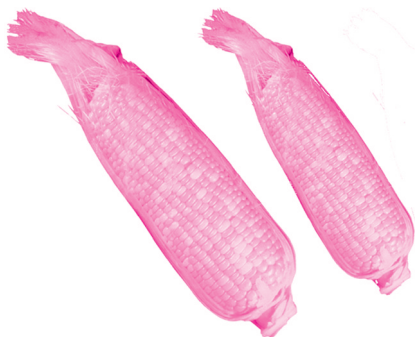
——调中健胃，预防动脉硬化

◎性味归经◎

味甘，性平，入胃经。

◎营养功效◎

玉米的营养非常丰富，含有蛋白质、脂肪、淀粉、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 A、维生素 E、胡萝卜素、纤维素以及钙、磷、铁等。据研究表明，玉米所含的脂肪为精米精面的 4~5 倍，而且富含不饱和脂肪酸，其中 50% 为亚油酸，亚油酸可抑制胆固醇的吸收。



◎ 降压解析 ◎

现代研究表明，多食玉米可预防高血压、冠心病、心肌梗死的发生，是适合高血压患者的优质食品。其和中、开胃、利尿、清湿热的作用显著，对脾虚肝旺型、痰浊内蕴型高血压患者的疗效尤其明显。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：成熟的玉米含淀粉多，蛋白质少，营养价值远不如六七成熟的嫩玉米。所以食用时应选择新鲜的嫩玉米。

忌：玉米所含氨基酸不平衡，特别是缺乏赖氨酸和色氨酸。因此，不能把它作为每天的唯一主食，否则，会造成人体营养不良。

降压食谱

腰果玉米

【原料】 腰果 50 克，西芹 80 克，玉米 80 克，精盐 1/2 茶匙，色拉油少许。

【做法】

- ①将西芹及玉米放到开水里烫熟。
- ②放油下锅，先将腰果炒 1~2 分钟，再倒入西芹和玉米，加入调料炒 3~5 分钟即可。

玉米面发糕

【原料】 玉米面 300 克，酵母 10 克，白砂糖 150 克，苏打粉 3 克。

【做法】

- ①将玉米面放入盆内，加入酵母和适量温水，拌和均匀，静置发酵。
- ②待面发酵好以后，放入白砂糖、苏打粉揉匀，稍饧一会儿。
- ③将笼屉内铺上湿屉布，将饧好的玉米面倒入屉内，铺平，用旺火蒸约 15 分钟。



高血压，你吃对了吗？

④将蒸好的发糕放案板上，晾凉，切成约6厘米见方的块，即可食用。

莲藕玉米排骨汤

【原料】猪排骨 300 克，玉米、莲藕各 150 克，姜片 5 克，料酒 10 克，
精盐 3 克，陈皮少许。

【做法】

①猪排骨洗净切段，放入锅中，加入适量清水，以大火煮沸，略煮片刻以除去血水，捞出沥干。

②莲藕去皮切片，入沸水锅内略焯；玉米切段，备用。

③锅内注入适量清水，放入排骨段、莲藕片、玉米段、姜片、陈皮、料酒，大火煮沸，改小火煮 2 小时至材料熟烂，加精盐调味即可。

红豆玉米饭

【原料】红豆、玉米粒各 50 克，大米 100 克。

【做法】

①红豆、大米、玉米粒分别淘净。

②锅内放入红豆、玉米粒，加水 400 毫升，大火烧沸，改用小火煮 30 分钟，捞出放冷。

③电饭煲内放入大米和已煮好的红豆、玉米粒，加水适量，按下煲饭键，待键自动跳起即可。

红 薯

——减肥健美，保持血压稳定

◎性味归经◎

味甘，性平，入脾、胃经。

◎ 营养功效 ◎

红薯富含钾、β胡萝卜素、叶酸、维生素C和维生素B₆，这5种成分均有助于预防心血管疾病。其中钾有助于人体细胞液体和电解质平衡，维持正常血压和心脏功能。



◎ 降压解析 ◎

现代研究表明，红薯能提供大量胶体和粘多糖类物质，可保持人体动脉血管弹性，阻止胆固醇在血管壁沉积，提高机体免疫力，避免过度肥胖，降低血压，防止动脉粥样硬化。因此是高血压、冠心病、动脉硬化等心脑血管疾病患者良好的食品。此外红薯叶也有降压奇效。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：红薯一定要蒸熟煮透再吃，因为红薯中的淀粉颗粒不经高温破坏，难以消化。

忌：胃酸分泌过多者不宜多吃；脾胃虚寒者不宜生食。

● 降压食谱 ●

焖红薯块

【原料】红薯 500 克，葱 10 克，精盐 4 克，生抽 4 克，植物油 20 克，湿生粉 10 克。

【做法】

- ①先将红薯去皮、切块；葱切花。
- ②烧锅下油，至 120℃ 油温时将红薯放入油中，炸至金黄色后捞起。
- ③另烧锅下油，放入红薯、清水，调入精盐、生抽，用中慢火焖入味，用湿生粉勾芡，撒入葱花即成。



高血压，你吃对了吗？

红薯饼

【原料】红薯 500 克，白糖 50 克，面粉 50 克，糯米粉 50 克，黑芝麻 50 克，花生油 100 毫升。

【做法】

- ①将红薯洗净，大火蒸熟后去皮，捣成泥。
- ②红薯泥加糯米粉、面粉和清水一起拌揉均匀，按成面坯。
- ③黑芝麻炒香压碎，再加白糖、少量花生油混合拌匀，揉成馅球。
- ④取面坯逐个包馅球后摁扁，蒸熟即可。

拔丝红薯

【原料】红薯 500 克，白糖 150 克，清水 100 克，香油 30 克，花生油 1000 克。

【做法】

- ①红薯去皮切块；锅内加油烧热；红薯块放入油锅炸熟透至金黄色时捞出。
- ②锅刷净加清水、白糖，慢火熬至浓稠变色时，倒入炸好的红薯，使糖液完全沾在红薯上即可。

红薯粳米粥

【原料】红薯 250 克，粳米 100~150 克，白糖 2 大匙。

【做法】

- ①将红薯洗净，连皮切成小块；粳米用水淘洗干净，除去泥沙杂质，备用。
- ②在锅中加适量水与粳米同煮，煮沸后加入红薯，待粥将熟时，加入白糖调味，煮沸即可。

蜜烧红薯

【原料】红薯 500 克，槐花蜂蜜 100 毫升，红枣 20 颗，冰糖、植物油各适量。



【做法】

①红薯洗净，去皮，切条。

②红枣洗净，去核，切成碎末；炒锅放植物油烧热，下入红薯，炸熟后捞出控油。

③原锅洗净，加入 300 毫升清水烧开，放入冰糖熬化，下入红薯，煮至汁黏，加入蜂蜜，撒入红枣，拌匀，再煮 5 分钟即成。

燕 麦

——富含膳食纤维，降压补钙佳品

◎性味归经◎

味甘，性平，入脾、肝、胃经。

◎营养功效◎

燕麦生长于高寒地区，这决定了其所具有的高蛋白、低糖的特点。燕麦同时含有不溶性纤维和可溶性纤维，可以降低体内的胆固醇含量，在促进消化的同时增加饱腹感，因此燕麦的减肥功效十分明显。燕麦中富含亚油酸，可以益肝和胃、降低血糖，还可以预防糖尿病及动脉硬化的发生。



◎降压解析◎

燕麦可以有效地降低人体中胆固醇的含量，经常食用，可对心脑血管病起到一定的预防作用；燕麦粥还有通大便的作用。很多老年人大便干结，用力排便容易导致脑血管意外发生，燕麦能缓解便秘问题，对高血压患者很有好处。

◎食用宜忌◎

宜：燕麦含有高脂肪、高蛋白，宜搭配蔬菜一起食用。

忌：（1）燕麦一次不宜吃太多，吃多了会出现胃痛、腹胀等不适感。
（2）燕麦片烹煮的时间不宜过久，否则会损失营养。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

玉竹燕麦降压汤

【原料】燕麦片 100 克，玉竹 15 克，蜂蜜适量。

【做法】

- ①将玉竹用冷水泡发，煮沸，20 分钟后取汁。
- ②再加清水煮沸 20 分钟，取汁。
- ③合并 2 次药汁，加入燕麦片，文火煮至粥稠，稍凉，加蜂蜜食用。

燕麦橘瓣银耳粥

【原料】燕麦片 25 克，水发银耳 35 克，糖水橘瓣 60 克，水 350 克，白糖 25 克。

【做法】

- ①烹调前一天将银耳用清水煮熟。
- ②往锅里加入水、燕麦片、熟银耳和白糖，大火煮沸，转用中火熬煮 3 分钟左右，放入糖水橘瓣稍煮即可。

麦片蛋花甜味粥

【原料】燕麦片 30 克，鸡蛋 1 个，白糖适量。

【做法】

- ①将鸡蛋打散搅匀。
- ②把燕麦片用水浸泡，泡软后倒入锅中，小火煮沸约 5 分钟。
- ③再往锅中打入鸡蛋液，煮熟，加白糖调味即成。

燕麦大米粥

【原料】燕麦粉 30 克，大米 100 克，白砂糖适量。

【做法】

- ①大米淘净，放入清水浸泡 30 分钟，捞出沥水。



②燕麦粉放入碗中，加适量冷开水调匀。

③沙锅中倒入适量清水，放入大米，大火烧沸，改用小火熬至粥半熟，倒入燕麦粉，搅匀，煮至米烂熟，加白砂糖调味即成。

荞 麦

——防治卒中，能降低胆固醇

◎性味归经◎

味甘，性平，入脾、胃经。

◎营养功效◎

荞麦的蛋白质中含有丰富的赖氨酸，铁、锰、锌等微量元素也比一般谷物丰富，而且含有丰富的膳食纤维，具有很好的营养保健作用。荞麦中的某些黄酮成分还具有抗

菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。因此，荞麦有“消炎粮食”的美称，另外，这些成分还具有降低血糖的功效。



◎降压解析◎

荞麦中含有的膳食纤维及镁、钾等微量元素，可以有效地降低血清中的胆固醇、血压，预防心脏病及动脉硬化。

◎食用宜忌◎

宜：荞麦人人皆可食，尤其适宜于高血压、血脂异常、冠心病、糖尿病、肥胖症、动脉硬化、食欲不振、胃肠积滞、慢性泄泻以及自汗盗汗等患者食用。

忌：荞麦中所含蛋白质及其过敏物质，可引起某些人的过敏反应，凡体质易过敏者当慎食或不食荞麦。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

毛豆荞麦粥

【原料】糙米 100 克，荞麦 50 克，毛豆 30 克，精盐 1 克，高汤适量。

【做法】

- ①将糙米、荞麦淘洗干净，分别用冷水浸泡 2~3 小时。
- ②捞出沥干后下入锅内，加入高汤和适量冷水，先用旺火烧沸，然后转小火煮至烂熟。
- ③煮粥的同时将毛豆仁取出、洗净。
- ④放入另一锅内，加入适量冷水，煮熟备用。
- ⑤粥熬好时放入熟毛豆仁，加精盐调好味，即可盛起食用。

凉拌荞麦面

【原料】荞麦挂面 150 克，鸡胸肉、青椒、绿豆芽各 50 克，香菜末、蒜末、芝麻酱各 10 克，鲜酱油、辣椒油、醋各 5 克，精盐 3 克，香油少许。

【做法】

- ①鸡胸肉洗净，煮熟，捞出，撕成丝；青椒洗净，去蒂，除子，切丝；绿豆芽择洗干净，用沸水焯至断生，捞出，沥干水分。
- ②芝麻酱放入小碗中，加少许水调稀，加鲜酱油、醋、蒜末、辣椒油、香油、精盐搅拌均匀，制成调味酱。
- ③锅置火上，倒入适量清水烧开，下入荞麦挂面煮熟，捞入碗中，放入鸡肉丝、青椒丝、绿豆芽，淋入调味酱拌匀，撒上香菜末即可。

荞面豌豆粥

【原料】荞麦粉 150 克，豌豆 20 克，精盐少许，清水适量。

【做法】

- ①将荞麦粉放入碗内，用温水调成稀糊。
- ②取锅放入清水烧开，倒入荞麦粉糊搅匀，煮沸后改用小火略煮，再放



入煮好的豌豆熬制，最后以精盐调味即成。

三鲜荞麦面条

【原料】 荞麦面条 200 克，水发海参 50 克，水发木耳、胡萝卜、冬笋各 30 克，蒜末 15 克，料酒、酱油各 10 克，精盐 1.5 克，湿淀粉 10 克，高汤 75 克，玉米油 20 克。

【做法】

- ①将海参、木耳、胡萝卜、冬笋均切成小丁；海参下入沸水锅中焯透捞出。
- ②将荞麦面条下入沸水锅中，用大火烧开，再改用中火煮至熟透捞出，放凉，捞入碗内。
- ③锅内放玉米油烧热，下入蒜末炝香，下入木耳、胡萝卜、冬笋、海参炒匀，烹入料酒、酱油，加高汤、精盐烧开，用湿淀粉勾芡，出锅，浇在碗内面条上即成。

荞麦片羊肉汤

【原料】 荞麦面粉 150 克，羊肉 50 克，苹果半个，姜片、葱段、干淀粉、胡椒粉、精盐、鸡精各适量。

【做法】

- ①取一火盆，放入荞麦面粉、清水、干淀粉，和成面团，将面团搓成长条，揪出剂子，擀成面片，羊肉、苹果分别洗净，切片。
- ②锅中放入羊肉、苹果、姜片、葱段，加适量清水，大火烧沸，改用小火煨炖至肉熟，放入荞麦面片煮熟，撒入胡椒粉、精盐、鸡精调味即成。

黄 豆

——“绿色牛奶”，降压降脂明星

◎性味归经◎

味甘，性平，入脾、胃、大肠经。



高血压，你吃对了吗？

◎ 营养功效 ◎

黄豆的营养成分比较齐全，具有很高的营养价值。除含有丰富的蛋白质和脂肪外，还含有丰富的卵磷脂和钙、铁、磷、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、维生素 A、叶酸、烟酸、大豆

黄酮苷等营养成分。黄豆中蛋白质含量占 35%~40%，500 克黄豆的蛋白质含量相当于 1000 克猪瘦肉或 5500 克鸡蛋，或 6000 毫升牛奶的含量，所以黄豆有“植物肉”、“绿色的牛乳”之称。



◎ 降压解析 ◎

黄豆富含的钾能促进钠的排出，扩张血管，降低血压。长期服用含有利尿成分降压药（有排钾作用）的高血压患者，经常吃点黄豆，对及时补充钾元素很有帮助。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：黄豆对脑力劳动者和肥胖者十分有益。

忌：黄豆在消化吸收过程中会产生过多的气体造成胀肚，故消化功能不良、有慢性消化道疾病的人应尽量少食；患有严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、低碘者应禁食；患疮痘期间不宜吃黄豆及其制品。

◎ 降压食谱 ◎

焖茄豆

【原料】 黄豆 100 克，茄子 300 克，葱丝、香菜段各 10 克，花椒粒 3 克，酱油 5 克，精盐 2 克，香油少许。

【做法】

① 黄豆用清水浸泡 10~12 小时，洗净；茄子去蒂，洗净，切块。

②沙锅置火上，放入黄豆、花椒粒和没过黄豆的清水，大火烧开后转小火煮至黄豆八成熟，拣出花椒粒，放入茄子块，淋入约 250 克清水，小火烧至茄子熟透，加酱油、精盐调味，淋上香油，撒上葱丝和香菜段即可。

炆芹菜黄豆

【原料】芹菜 400 克，黄豆 50 克，花椒 2 克，精盐 3 克，味精 2 克，植物油 5 克。

【做法】

①将芹菜择洗干净，粗茎劈开，然后切成 1 厘米长的小段，用开水烫一下捞出，用凉水过凉，控干水分备用。

②花椒放入热油内炸出花椒油。

③将芹菜放入盘内，黄豆放在芹菜上面，加入精盐、花椒油，拌匀即成。

海带黄豆汤

【原料】海带（鲜）100 克，黄豆 100 克，精盐 2 克，味精 1 克，大葱 5 克。

【做法】

①将海带清洗干净，切成丝；黄豆用温水浸泡半天，捞出备用。

②锅中加适量清水煮沸，倒入黄豆煮至熟烂，加精盐。

③再下海带丝和葱花煮 10 分钟至入味；食用时加入味精即可。

黄豆酥海带

【原料】水发海带 250 克，水发黄豆 100 克，猪五花肉 50 克，红干椒丁 10 克，酱油 2 大匙，味精 1 小匙，白糖 1 大匙，老汤 2 碗。

【做法】

①海带用清水泡发，洗净，切成菱形块；五花肉洗净，切成片备用。

②油锅烧至八成热，将海带下油炸酥，捞出沥干备用。

③锅中留底油，先放入五花肉、红干椒略炒，再加入酱油、海带和黄豆，



高血压，你吃对了吗？

添入老汤，用中火烧开后转小火焖烧 50 分钟，待海带和黄豆酥烂后再转大火收汁，放入白糖、味精调味即可。

山药炒黄豆

【原料】鲜黄豆 300 克，山药 30 克，酱油、精盐、姜片、味精、葱段、植物油各适量。

【做法】

①鲜黄豆洗净；山药去皮，洗净，用水浸泡一夜，捞起沥水，切片。

②炒锅放植物油烧热，下入葱段，姜片爆香，加入黄豆、山药、精盐、味精、酱油，炒熟即成。



绿豆

——去脂减肥，降压又明目

◎性味归经◎

味甘，性凉，入胃经。

◎营养功效◎

绿豆中含有丰富的维生素、蛋白质、叶酸等物质，与小米同时煮粥会充分发挥并提高绿豆中球蛋白的营养

价值。绿豆皮中含有以磷为代表的多种矿物元素，具有抗菌消炎、消暑解毒、保护肝肾的功能。

◎降压解析◎

绿豆是高钾低钠食物中的一种。常食绿豆，对高血压、动脉硬化、糖尿病、肾炎有较好的辅助治疗作用。绿豆中的多糖成分能增强血清脂蛋白酶的活性，使脂蛋白中三酰甘油水解，达到降血脂的疗效，从而可以防治冠心病、心绞痛。



◎ 食用宜忌 ◎

宜：绿豆能解毒，常在有毒环境下工作或接触有毒物质的人宜常食。

忌：(1) 忌用铁锅烹煮。

(2) 不宜煮得过烂，以免有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒的功效。

(3) 虽然大多数人都可以放心地喝绿豆汤，没有太多的禁忌，但是体质虚弱的人不宜多喝。

(4) 服药特别是服温补药时不要吃绿豆食品，以免降低药效。

(5) 绿豆不能与鲤鱼、狗肉、榧子壳同食。

◎ 降压食谱 ◎

薄荷绿豆汤

【原料】 金银花 10 克，薏米 50 克，绿豆 100 克，薄荷 30 克，精盐适量。

【做法】

① 将金银花洗净，放入纱布袋中扎紧；薄荷剪短，加入适量清水煎沸取汁；绿豆、薏米洗净备用。

② 将薏米、绿豆放入锅内，再加入薄荷水及适量清水，煮至薏米、绿豆酥糯。

③ 放入纱布袋再煮 5 分钟，然后取出纱布袋，加少许精盐调味即可。

绿豆藕粉粥

【原料】 绿豆 100 克，藕粉 60 克。

【做法】

① 绿豆洗净入锅，煮至裂开。

② 藕粉兑入凉水倒进绿豆粥中，逐渐熬煮变稠即可。热吃、凉吃均可。



高血压，你吃对了吗？

葛根绿豆菊花粥

【原料】粳米 150 克，绿豆 90 克，菊花 15 克，葛根（粉）45 克。

【做法】

①将菊花装入纱布袋中，扎好口，放入锅内，加水煮汁，去纱布袋取汁待用。

②将绿豆洗净，提前用水浸泡 30 分钟；粳米淘洗干净。

③将绿豆放入锅内，加入适量水煮沸，用文火熬煮至绿豆开花。

④然后放入粳米待煮沸后，再加入菊花汁，煮至米熟烂。

⑤最后加入葛根粉，调至糊状，倒入锅内，稍煮即可。



绿豆牛奶冰

【原料】绿豆、冰块各 100 克，牛奶 150 克，白糖 15 克。

【做法】

①绿豆淘洗干净，用清水浸泡 4 小时；冰块用刨冰机打成冰屑，放入透明的玻璃杯中。

②锅置火上，放入绿豆及适量清水，大火烧沸后转小火煮至绿豆熟软且汤汁黏稠，加白糖调味，自然冷却，取适量放在杯中的冰屑上，淋入牛奶即可。

绿豆海带汤

【原料】绿豆 30 克，海带 20 克，鱼腥草 15 克，白砂糖适量。

【做法】

①绿豆淘净。

②海带、鱼腥草分别洗净，切碎。

③锅放入绿豆、海带、鱼腥草，加水，大火烧沸，改用小火烧煮，待绿豆烂后加白砂糖调味即可。

黑豆

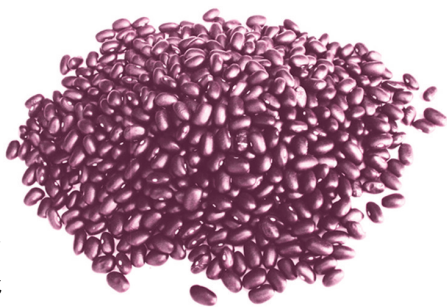
——降低血压，保持血管清洁

◎性味归经◎

味甘，性平，入脾、胃经。

◎营养功效◎

黑豆中微量元素如锌、铜、镁、钼、硒、氟等的含量都很高，而这些微量元素对延缓人体衰老、降低血液黏稠度等非常有益；黑豆营养全面，还含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质。具有高蛋白、低热量的特性。



◎降压解析◎

黑豆中含有大量大豆蛋白、亚油酸、卵磷脂、亚麻酸及丰富的钙等营养物质，能降低脂肪和胆固醇，软化血管，降低血压。此外，黑豆中粗纤维含量高达4%，常食黑豆可以促进消化，防止便秘发生，对高血压患者来说，能避免因便秘而引起血压升高的危险。

◎食用宜忌◎

宜：黑豆与红糖搭配，具有滋补肝肾、活血行经、美容乌发的作用，适合女性和中老年人食用。

忌：黑豆忌与蓖麻子、厚朴同食。黑豆对健康虽有如此多的功效，但不适宜生吃，尤其是肠胃不好的人，会出现胀气现象。

降压食谱

茅根黑豆汤

【原料】黑豆 300 克，杜仲 10 克，干茅根 50 克（鲜品 100 克），白糖



高血压，你吃对了吗？

少许。

【做法】

- ①先将黑豆除去杂质，洗净并浸泡1小时后捞出；杜仲、茅根分别洗净。
- ②然后将黑豆、茅根、杜仲加清水煲煮。
- ③煲至黑豆酥烂时，取出杜仲、茅根，加入白糖再煮5分钟即可。



黑豆炖鳝鱼

【原料】 黑豆30克，鳝鱼100克，姜2克，大葱5克，料酒10毫升，精盐2克，香油5克。

【做法】

- ①将鳝鱼宰杀去杂，洗净后切成段；生姜切片。
- ②将黑豆入锅炒熟，锅内加水，将鳝鱼、姜片、料酒、精盐、葱、香油放入。
- ③旺火煮沸后小火炖至鱼肉酥烂即可。

黑豆松仁肉丁

【原料】 黑豆100克，瘦猪肉200克，松仁、黄瓜各50克，料酒、精盐、味精、淀粉、葱姜汁各适量。

【做法】

- ①将黑豆用温水提前浸泡，于锅中煮烂，捞出后备用。
- ②瘦肉切成小丁，用葱姜汁、精盐腌入味，用淀粉上浆；黄瓜也切成小丁。
- ③将料酒、精盐、味精、淀粉、葱姜汁兑成芡汁。
- ④将肉丁下油锅炒散，放入黑豆及黄瓜略炒，之后放入芡汁翻炒均匀，接着撒入松仁翻炒片刻即可出锅。

豆豉小辣椒

【原料】 小辣椒500克，黑豆豉250克，油适量。

【做法】

- ①将小辣椒去蒂去子，洗净后切成1厘米左右的片待用。
- ②将切好的辣椒段倒入不放油的炒锅中煸炒，待辣椒被煸软后铲出待用。
- ③炒锅中倒入约半杯油，烧热后炒香豆豉，将煸好的辣椒段倒入锅中，炒匀后出锅即可。

黑豆鲤鱼汤

【原料】 鲤鱼1条，黑豆30克，植物油、姜、精盐各适量。

【做法】

- ①鲤鱼1条，用水浸泡2小时；姜洗净，切片；黑豆洗净，备用。
- ②鲤鱼去鳞、鳃，洗净，沥干备用。
- ③油锅烧热，放入鲤鱼略煎，加入黑豆，姜片和适量清水，大火煮沸后，小火煮至黑豆熟烂，加精盐调味即可。

蚕豆

——降压抗衰，延缓动脉硬化

◎性味归经◎

味甘，性平，入脾、胃经。

◎营养功效◎

蚕豆中含有钙、锌、锰、磷脂等，还含有丰富胆石碱，可增强记忆力。蚕豆中的钙能促进人体骨骼的生长发育。



◎降压解析◎

蚕豆中的维生素C可以延缓动脉硬化，蚕豆皮中的膳食纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用，适合高血压患者食用。



高血压，你吃对了吗？

◎ 食用宜忌 ◎

宜：老人及考试期间的学生，脑力工作者及胆固醇高、便秘者最宜食用。

忌：蚕豆不宜生吃，应将生蚕豆经多次浸泡后再进行烹调；也不宜多吃，以免腹胀伤脾胃；蚕豆含有过敏物质，过敏体质的人吃了会产生不同程度的过敏、急性溶血的中毒症状，即俗称“蚕豆病”。这是因为其体内缺乏某种酶类，是一种遗传缺陷，因此发现吃蚕豆过敏者一定不要再吃蚕豆。



◎ 降压食谱 ◎

火腿蚕豆

【原料】蚕豆 500 克，火腿 120 克，香油、精盐、味精各适量。

【做法】

- ①先将蚕豆剥去荚子外壳，洗净。
- ②将蚕豆下入开水锅内氽过捞出，用冷水过凉。
- ③火腿切成丁大小同蚕豆一样。
- ④锅中油热，下入火腿炒香，然后下入蚕豆及味精，稍焖收干，装盘晾凉，食用时淋香油即成。

蚕豆丸汤

【原料】牛奶 250 克，水发蚕豆粉 150 克，鸡蛋清 50 克，干紫菜 3 克，蘑菇、豌豆各 15 克，精盐、味精、香油各适量。

【做法】

- ①水发蚕豆粉中放入鸡蛋清打成糊。
- ②牛奶、精盐、味精入锅烧开，倒入鸡蛋清糊，搅成黏稠状。
- ③趁热挤成丸子，入凉水，冷却。
- ④蘑菇切片；紫菜、香油入碗。

⑤锅内放适量清水烧开，下丸子、豌豆、蘑菇和调料烧开，倒入盛紫菜的大碗中即成。

青菜炒蚕豆

【原料】鲜蚕豆瓣 200 克，青菜 200 克，蒜头 5 克，精盐 5 克，植物油 5 克，湿生粉 10 克。

【做法】

- ①将鲜蚕豆瓣洗干净浸透；青菜切成菜胆；蒜头切蓉。
- ②锅内加水烧开，放入蚕豆瓣、青菜煮片刻，捞起待用。
- ③烧锅下油，放入蒜蓉、蚕豆瓣、青菜、精盐，用湿生粉勾芡，下植物油即成。

蚕豆饭

【原料】蚕豆 250 克，糯米 500 克。

【做法】

- ①蚕豆浸泡发胀，去皮，焯熟。
- ②糯米淘净，用泡蚕豆的水浸泡一夜，取一蒸碗，放入糯米和蚕豆，搅拌均匀，上蒸笼蒸 1 小时即可。



高血压，你吃对了吗？

第二节

蔬菜



白菜

——护肤养颜，排除多余胆固醇

性味归经

味甘，性微平，入脾、胃经。

营养功效

大白菜的营养成分很丰富，富含胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、粗纤维以及蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等。



降压解析

大白菜中所含的粗纤维果胶，可以帮助人体加快体内新陈代谢，排除多余的胆固醇，减少血液在血管中的沉积，从而降低血压，防止血栓。

食用宜忌

宜：白菜顺丝切易熟，维生素缺乏者、肥胖症以及糖尿病患者宜经常食用。

忌：（1）不可食用烂白菜，白菜腐烂后所含硝酸盐会变成亚硝酸盐，食用后会使得血液中的低铁血红蛋白变成高铁血红蛋白，使血液丧失载氧能力，

使人缺氧，引起中毒。

(2) 大白菜性偏寒凉，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。

降压食谱

白菜木耳

【原料】 水发黑木耳 100 克，白菜 250 克，葱花、酱油、精盐、花椒、水淀粉、植物油各适量。

【做法】

①选择白菜的中段，洗净，切成小片；把水发黑木耳洗净，去蒂，撕成片。

②炒锅内放植物油烧热，下花椒炸香，放入葱花煸香，随即下入白菜片煸炒至白菜片透明时放入黑木耳，加酱油、精盐炒匀，用水淀粉勾薄芡即可。

醋熘白菜

【原料】 大白菜 300 克，水发海米 2 克，鲜青椒 50 克，湿淀粉 15 克，猪油 50 克，花椒 5 克，香油 10 克，醋、糖、姜丝、味精、蒜片、精盐各适量。

【做法】

①白菜切小片，青椒切丝。

②锅内油烧热放花椒，炸成紫红色捞出，把白菜片放锅内翻炒几下，再放姜丝、蒜片、海米翻炒，加醋、糖、味精、精盐，加盖焖 1 分钟，白菜断生加青椒翻炒，用湿淀粉勾芡，淋香油出锅。

糖醋白菜

【原料】 白菜 200 克，醋 10 毫升，山楂、白砂糖、大葱各 10 克，姜、精盐各 5 克，植物油 50 毫升。

【做法】



高血压，你吃对了吗？

①将山楂洗净后去核，切成片。

②白菜洗净后切成4厘米长的段。

③将炒锅置于武火上烧热，加入植物油，待油烧至六成热时放入姜、葱爆香。

④再放入白菜、山楂、精盐翻炒；加入糖、醋起锅即成。



薏米白菜汤

【原料】 白菜 300 克，薏米 20 克，大葱 10 克，姜、精盐、植物油各适量。

【做法】

①将薏米去杂质，淘洗干净。

②将白菜洗净，切成6厘米长的段；姜拍碎，葱切成段。

③将锅置武火上烧热，加入植物油，待油烧至六成热，加入姜末、葱段爆香，然后放入薏米及清水，煮35分钟。

④最后加入白菜段，煮熟即成。

火腿炖白菜

【原料】 火腿肉 100 克，黄芽菜心 1 棵，虾子、黄酒、精盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各适量。

【做法】

①黄芽菜心削成圆形，放入沸水锅中烫至半熟。

②沙锅置火上，放入菜心，加黄酒、葱段、姜片、虾子、鲜汤，盖上锅盖。

③中火烧沸后，将火腿片排放在上面，加精盐、味精调味即可。

菠菜

——补血活血，保持血管畅通

◎性味归经◎

味甘，性凉，入大肠、胃经。

◎营养功效◎

菠菜富含维生素 C 和叶酸，前者可协助铁的吸收，后者是重要的造血物质，因此，常吃菠菜，对防治缺铁性贫血有一定的积极意义；菠菜中还含有一种类似胰岛素的物质，作用与胰岛素接近，能使血糖保持稳定。



◎降压解析◎

菠菜里含有丰富的钾、镁、钙，对于血压的控制有很大帮助。钾可以排除身体多余的钠；镁能降低胆固醇、保护心脏功能、辅助心脏收缩；钙能松弛血管平滑肌、安定神经，使血压稳定。此外，菠菜中富含膳食纤维、维生素 C，能控制胆固醇、降低血脂，有助于血管的保健。

菠菜中含有与血管有关的营养素还有叶酸，有研究指出，血液中叶酸浓度低者，患心血管疾病的概率较大。对于高血压患者来说，摄取充足的叶酸来维持血管结构的完整与健康是非常必要的。

◎食用宜忌◎

宜：食用菠菜时可先用水焯煮并将水弃之，可减少草酸含量。

忌：菠菜性凉滑利，每餐不宜多食，过量易致腹泻。体质虚弱便溏者，宜少食。特别要注意的是，菠菜虽好，但结石患者（如有肾结石或尿路结石的患者）还是少吃为妙，因为菠菜中富含的草酸很可能会加重病情。另外，生菠菜不宜与豆腐共煮。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

菠菜炒鸡蛋

【原料】菠菜 300 克，鸡蛋 3 个，植物油、精盐、料酒、葱花、姜末、味精、香油各适量。

【做法】

- ①菠菜切段，用开水焯一下捞出沥干水分。
- ②鸡蛋打散、加精盐搅匀，将鸡蛋入锅炒熟后盛出。
- ③锅内再倒油，烧热后下葱花、姜末爆香，洒入料酒，下菠菜、精盐，煸炒至菠菜断生，放入炒好的鸡蛋，翻炒均匀，加味精、香油炒匀出锅。

猪肝菠菜汤

【原料】猪肝、菠菜各 100 克，香油 5 克，精盐 3 克，味精、花椒水各 2 克，清汤 750 克。

【做法】

- ①把猪肝切成小薄片，菠菜切成小段。
- ②锅内加入清汤，烧开后放入猪肝、菠菜，再加入精盐、味精、花椒水，等到汤再沸时，将猪肝、菠菜捞进汤盆，撇净汤内浮沫，将香油淋在汤盆内即可。

三彩菠菜

【原料】菠菜 300 克，鸡蛋 2 个，水发粉丝 100 克，水发海米 20 克，蒜末、醋、味精、精盐、香油、植物油各适量。

【做法】

- ①将鸡蛋打入碗中，加少许精盐搅匀。
- ②炒锅内放入少许油烧热，把鸡蛋液倒入锅内，转动炒锅，让鸡蛋液在炒锅内摊开，煎成蛋皮，再切成丝。
- ③粉丝切成段，与海米放入大碗中备用；将菠菜择洗干净，切成段，在沸水中略焯，捞出马上用凉开水过凉，之后挤干水分，放入盛粉丝的碗里。



④将醋、精盐、味精、香油、蒜末、蛋皮丝依次放入碗中，调拌均匀后装盘即可。

银耳炒菠菜

【原料】菠菜 350 克，银耳 100 克，蒜 50 克，葱、姜各适量，精盐少许，植物油适量。

【做法】

- ①菠菜洗净，银耳泡发，洗净，撕小朵；蒜去皮，切末备用。
- ②锅内放水烧开，下菠菜，氽烫后捞出，去根，从中间一切两段。
- ③另起锅放油烧热，放入银耳、葱、姜、蒜末稍炒，再下菠菜，炒匀后，调入精盐，拌炒均匀即可。

麦冬炒菠菜

【原料】麦冬 20 克，菠菜 300 克，料酒、姜片、葱段、精盐、味精、植物油各适量。

【做法】

- ①麦冬用清水浸泡一夜，捶扁，去梗，洗净。
- ②菠菜择洗干净，焯水，炒锅放植物油烧至六成热，下入姜片、葱段爆香，放入菠菜、麦冬、料酒、精盐、味精，炒熟即成。

芹菜

——镇静安神，降压作用明显

◎性味归经◎

味甘、苦，性凉，入肺、胃、肝经。

◎营养功效◎

芹菜中含有大量人体所需的膳食纤维，还有胡萝卜素、维生素、蛋白质以及钾、钠、镁等多种微量元素。芹菜中的碱性成分有利于消烦除躁、镇静



高血压，你吃对了吗？

安神。大量的膳食纤维具有消肿利尿、防癌抗癌的功效。众所周知，芹菜中含有大量的铁元素，能够直接被人体吸收，因此芹菜可以防治缺铁性贫血，改善因缺铁而导致的皮肤问题。



◎ 降压解析 ◎

芹菜中含有丰富的维生素 P，能降低毛细血管的通透性，软化血管，具有降低血压和血脂的作用，还可治疗因高血压引起的头部胀痛。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：芹菜含有大量膳食纤维，可刺激肠道蠕动，促进排便，适合便秘患者食用。

忌：（1）慢性胃炎、肠炎患者应少吃芹菜，因为芹菜属于凉性食物，多吃容易影响脾胃的消化、吸收功能。

（2）芹菜是感光食物，因此食用芹菜后不宜在烈日下暴晒，以免皮肤变黑。

（3）芹菜不宜与黄瓜、蚬、蛤、毛蚶、蟹、菊花、兔肉、甲鱼同食。

◎ 降压食谱 ◎

香芹牛肉丝

【原料】芹菜 200 克，嫩牛肉 80 克，红辣椒 1 只，蒜子 10 克，花生油、精盐、绍酒、湿生粉各适量，麻油 1 克。

【做法】

①将芹菜洗净切段；嫩牛肉切丝；红辣椒切丝；蒜子切片。

②将牛肉丝加精盐、绍酒、湿生粉腌好，待油温 90℃ 时下入牛肉丝，滑熟倒出。

③先用蒜炆锅，再入芹菜段、红辣椒丝、精盐炒至断生，接着下牛肉炒匀，最后勾芡，淋上麻油即可。

虾米炒芹菜

【原料】芹菜 200 克，干虾米、植物油、酱油各 10 克，精盐适量。

【做法】

①将虾米用温水浸泡；芹菜理好洗净，切成短段，用开水烫过。

②锅置火上，放油烧热，下芹菜快炒，并放入虾米、酱油，用旺火快炒几下即可。

芹菜山楂粥

【原料】大米 100 克，山楂 20 克，芹菜 100 克。

【做法】

①将大米淘洗干净；山楂洗净后切成片；芹菜洗净后切成颗粒状。

②将大米置于锅中加入 1000 毫升清水，用武火烧沸，再改用文火煮 30 分钟。

③然后放入芹菜、山楂，再煮 10 分钟即成。

芹菜拌干丝

【原料】芹菜 250 克，豆干 300 克，葱白、花生油、精盐、生姜、味精各适量。

【做法】

①芹菜洗净切去根头，切段。

②豆干切细丝，葱切段，生姜拍松。

③炒锅置旺火上，倒入花生油，烧至七成热，下姜、葱煸过加精盐，倒入豆干丝再炒 5 分钟，加入芹菜一齐翻炒，味精调水泼入，炒熟起锅即成。

金钩芹菜

【原料】芹菜 300 克，虾米 100 克，葱末、姜末、精盐、水淀粉各适量。



高血压，你吃对了吗？

【做法】

①芹菜择洗干净，切段，用开水略焯烫。

②虾米用温水泡 10 分钟；油锅烧热，下入葱末、姜末炆锅，放入芹菜、虾米、精盐同炒，水淀粉勾芡即可。



荠菜

——止血解毒，快速降低血压

◎性味归经◎

味甘，性平，入肺、脾、肝经。

◎营养功效◎

荠菜中的营养成分十分丰富，其主要物质为糖类，还有蛋白质、维生素、胡萝卜素及乙酰胆碱、黄酮苷等成分。由于维生素及胡萝卜素的含量较为丰富，所以荠菜具有增强人体免疫力、退热、利尿的作用。荠菜中的荠菜酸具有很好的凉血、止血作用。



◎降压解析◎

荠菜含有乙酰胆碱、谷甾醇和季胺化合物，不仅可以降低血液及肝脏内胆固醇和三酰甘油的含量，而且还有降血压的作用。荠菜所含的橙皮苷能够消炎抗菌，增加体内维生素 C 的含量，对糖尿病性白内障患者也有疗效。荠菜含有大量的粗纤维，食用后可增强大肠蠕动，促进排泄，从而增进新陈代谢。

◎食用宜忌◎

宜：荠菜尤其适宜高血压、胃溃疡、肠炎、泌尿系结石、肾炎、水肿患者食用；适宜各种内出血之人，如内伤吐血、咯血、产后子宫出血、月经过多、便血、尿血、消化道溃疡出血、视网膜出血者食用；也适宜眼

病之人，如目赤肿痛、结膜炎、夜盲、青光眼、眼底出血、目生翳障者食用。

忌：荠菜可宽肠通便，因此便溏者慎食。

降压食谱

蛋皮拌荠菜

【原料】 荠菜 250 克，鸡蛋 2 个，蒜末 5 克，精盐 3 克，香油 10 克。

【做法】

①荠菜择洗干净，入沸水中焯 30 秒，捞出，晾凉，沥干水分，切段；鸡蛋磕入碗内，打散。

②煎锅置火上，倒入植物油烧至五成热，淋入蛋液煎成薄蛋皮，盛出，切丝，取盘，放入荠菜段和蛋皮丝，用蒜末、精盐和香油调味即可。

羊肝炒荠菜

【原料】 羊肝 200 克，荠菜 150 克，火腿 10 克，胡椒粉少许，姜、精盐、味精、料酒、湿淀粉各适量。

【做法】

①羊肝洗净切片；荠菜洗净切段；火腿切片；姜去皮切薄片。

②锅内加水，待水烧开后，投入羊肝片、料酒，快速氽烫后，捞出洗净。

③另烧锅下油，放入姜片、荠菜段，用中火炒至断生，加入火腿片、羊肝片，调入精盐、味精、胡椒粉炒至入味，然后用湿淀粉勾芡即成。

二菜降压汤

【原料】 荠菜 50 克，淡菜 20 克。

【做法】

先将淡菜洗净泡发，荠菜洗净切碎，然后把淡菜加水煎煮约 30 分钟，再放入荠菜，煮沸即可。



高血压，你吃对了吗？

东坡羹

【原料】荠菜 200 克，米粉 50 克，豆粉 20 克，蜂蜜 20 毫升，酸梅 10 个，熟植物油、姜末各适量。

【做法】

①荠菜洗净，放入沸水焯 1~2 分钟，捞出，切成细末状，加入熟植物油及姜末调匀，置碗中待用。

②锅中加入水及酸梅，用大火烧沸，缓缓调入米粉及豆粉，煨煮至黏稠时，加入荠菜末，边搅动边拌和，羹将成时停火，调入蜂蜜，和匀即成。每天 1 剂，分 2 次服。



茼蒿

——养心安神，降压补脑皇帝菜

◎性味归经◎

味甘，涩，性温，入肝、肾经。

◎营养功效◎

茼蒿营养非常丰富，胡萝卜素含量约为黄瓜、茄子的 15~30 倍。含钙量约



为冬瓜、黄瓜的 2 倍，为番茄的 6 倍。其纤维细嫩、容易消化吸收，对儿童发育成长及胃肠吸收不良的老年人都大有好处。

茼蒿中含有较高量的钠、钾等矿物盐，能调节体内水液代谢，通利小便，消除水肿。茼蒿中的粗纤维，可增强胃肠蠕动，茼蒿还有促进蛋白质代谢的作用，有助于脂肪的分解，达到通腑利肠和降低胆固醇的目的。茼蒿中含有特殊香味的挥发油，有助于宽中理气，消食开胃，增加食欲。

◎降压解析◎

现代研究表明，茼蒿中的挥发油、胆碱等具有降压补脑的作用。此外，

它含有较多的粗纤维，能促进消化，润肠通便，降低胆固醇，因此，常吃茼蒿对高血压有较好的辅助治疗作用。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：适宜夏季酷暑时，烦热头昏、睡眠不安之人食用，头昏脑涨、大便干结、咳嗽痰黄、贫血、骨折患者等均宜食用。

忌：（1）茼蒿中的芳香精油，遇热容易挥发，会减弱茼蒿的健胃作用，所以烹调时应该注意旺火快炒。

（2）由于茼蒿馨香滑利，因此腹泻者不宜多吃。

降压食谱

茼蒿煮肉片

【原料】茼蒿 150 克，瘦肉 50 克，鸡腿菇、枸杞各 10 克，姜 5 克，色拉油 6 克，精盐 3 克。

【做法】

①将茼蒿洗净；瘦肉切片；鸡腿菇切片洗净；姜去皮切丝；枸杞泡洗干净。

②将茼蒿煮至刚熟，捞起待用。

③锅中放色拉油，用姜丝炝香锅，注入清汤，然后下入鸡腿菇片、枸杞烧开，再投入瘦肉片、茼蒿，调入精盐煮熟即可食用。

茼蒿炒猪心

【原料】茼蒿 350 克，猪心 250 克，葱花、精盐、料酒、白糖、植物油各适量。

【做法】

①将茼蒿去梗洗净切段；猪心洗净切片。

②锅中放油烧热，放葱花煸香，投入猪心片煸炒至水干，加入精盐、料



高血压，你吃对了吗？

酒、白糖，煸炒至猪心片熟，加入茼蒿继续煸炒至茼蒿入味。

茼蒿腰片汤

【原料】猪腰 150 克，茼蒿 100 克，葱花、姜片各 5 克，香油、料酒、水淀粉各 10 克，精盐 3 克。

【做法】

①猪腰洗净，横刀剖开，去除白色筋状物，洗净，切片，加水淀粉、料酒腌渍 20 分钟；茼蒿择洗干净，切段。

②锅置火上，倒油烧至七成热，放入葱花、姜片和香油，倒入猪腰片滑熟，加适量清水煮熟，放入茼蒿段煮熟，用精盐调味即可。

茼蒿豆腐

【原料】茼蒿 150 克，豆腐 300 克，葱花 5 克，精盐 3 克，水淀粉 10 克，植物油适量。

【做法】

①茼蒿择洗干净，切末；豆腐洗净，切丁。

②炒锅置火上，倒入植物油烧至七成热，放葱花炒香，放入豆腐丁翻炒均匀。

③锅中加适量清水，烧沸后转小火烧 5 分钟，倒入茼蒿末翻炒 2 分钟，用精盐调味，水淀粉勾芡即可。

清炒茼蒿

【原料】茼蒿 400 克，蒜蓉、精盐、鸡精、香油各适量。

【做法】

①茼蒿洗净，沥干水分。

②锅内放入少量食用油，将茼蒿放入，迅速煸炒至颜色变深。

③待菜变软时加入蒜蓉、精盐、鸡精，炒匀后装盘，淋上香油即可。



西蓝花

——舒张血管，降压护心又补肾

◎性味归经◎

味辛、甘，性平，入脾、胃经。

◎营养功效◎

西蓝花含维生素 C 较多，比大白菜、番茄、芹菜都高，尤其是在防治胃癌、乳腺癌方面效果尤佳。据营养学家研究，西蓝花内还有多种吲哚衍生物，此类化合物有降低人体内雌激素水平的作用，可预防乳腺癌的发生。



西蓝花还能增强机体免疫功能，它的维生素 C 含量极高，不但有利于人的生长发育，更重要的是能提高人体免疫功能，促进肝脏解毒，增强人的体质，增加抗病能力。此外，研究表明，从西蓝花中提取的一种酶能预防癌症，这种物质叫萝卜子素，有提高致癌物解毒酶活性的作用。

◎降压解析◎

西蓝花中维生素 C 和叶绿素的含量都很高，具有抗氧化的作用，可清除自由基，保障体内舒张血管的一氧化氮的供应，能强有力地调节血压。

西蓝花中的类黄酮能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，从而预防心脏病、中风等高血压并发症。

◎食用宜忌◎

宜：买回最好 4 天内吃完，否则就不新鲜了。

忌：西蓝花性凉，肠胃虚弱者少食。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

什锦西蓝花

【原料】西蓝花 200 克，菜花 200 克，胡萝卜 50 克，红辣椒、精盐、鸡精、淀粉、植物油各适量。

【做法】

- ①西蓝花、菜花切成小朵；胡萝卜去皮、切片；红辣椒去子、切块。
- ②将切好的全部蔬菜放入温油中焯一下。
- ③锅内留少量油，倒入全部材料翻炒，加精盐、鸡精调味，最后用淀粉勾芡即可。



西蓝花炒牛肉

【原料】西蓝花 200 克，牛肉 150 克，胡萝卜半根，料酒、淀粉、酱油各 10 克，精盐 3 克，白糖、蒜蓉、姜末各 5 克，胡椒粉少许，植物油适量。

【做法】

- ①牛肉洗净，切薄片，放入碗中，加料酒、酱油、淀粉腌渍 15 分钟。
- ②西蓝花择洗干净，掰小朵，用精盐水洗干净，沥干；胡萝卜去皮，洗净，切片。
- ③锅置火上，倒油烧至五成热，下牛肉滑散，待牛肉变色，捞出，沥油。
- ④锅留底油烧热，下蒜蓉、姜末炒香，加入胡萝卜、西蓝花翻炒，将牛肉下锅，加料酒后略炒，再加精盐、胡椒粉、白糖炒匀即可。

西蓝花冬瓜粉丝煲

【原料】西蓝花 450 克，扁尖笋 150 克，胡萝卜半根，秀珍菇 100 克，冬瓜 150 克，粉丝、糖、味精、精盐、红椒、植物油各适量。

【做法】

- ①西蓝花用小刀切成一朵朵，去根部（根部另用），洗净待用。
- ②扁尖笋浸泡 4 小时左右，改刀成斜片；扁尖笋焯水，去除咸味待用。

③秀珍菇洗净用手撕成小长块待用；胡萝卜洗净，改刀成4厘米长的粗丝待用；冬瓜改刀成4厘米长的细条待用。

④粉丝冷水浸泡至软，用剪刀剪成6厘米长的段待用；红椒也改刀成斜片待用。

⑤锅中加水，加精盐、糖、少许油，待水沸时，将西蓝花放入，待西蓝花翠绿时倒出。

⑥净锅内加入少许精制油烧热，放入红椒、扁尖笋、秀珍菇、胡萝卜、冬瓜煸香，加水略煮一会儿，放入粉丝、西蓝花、精盐、味精，拌匀起锅即可。

蓝花烧双菇

【原料】西蓝花、白蘑菇、香菇、胡萝卜、精盐、蘑菇精、蚝油、白糖、淀粉、原味鸡汁各适量。

【做法】

①西蓝花切成小朵；白蘑菇、香菇切片；胡萝卜切丁，待用。

②锅内放适量蚝油和原味鸡汁，下入全部配方小火煨5分钟，用精盐、蘑菇精、白糖调味后，再用淀粉勾薄芡，即成。

腊肉炒西蓝花

【原料】西蓝花、腊肉各80克，植物油、干红辣椒、精盐、味精各适量。

【做法】

①西蓝花洗净，掰成瓣，焯水；腊肉洗净，切片。

②锅中放植物油烧至六成热，下干红辣椒爆香，放入腊肉片，翻炒1分钟左右，倒入西蓝花，放入精盐，翻炒至熟，放入味精炒匀即成。



高血压，你吃对了吗？

茄子

——活血化淤，减少血管阻力

◎性味归经◎

味甘，性凉，入脾、胃、大肠经。

◎营养功效◎

茄子不仅营养丰富，而且有很高的药用价值。茄子被称为心血管疾病患者的佳蔬，每 100 克中含有水分 93.4 克、蛋白质 1.1 克、脂肪 0.2 克、膳食纤维 1.3 克、糖类 3.6 克、胡萝卜素 50 微克、维生素 B₁ 0.02 毫克、维生素 B₂ 0.04 毫克、烟酸 0.6 毫克、维生素 C 5 毫克、钙 24 毫克、磷 2 毫克、铁 0.5 毫克。此外，它还含有维生素 P、水苏碱、葫芦巴碱、胆碱、龙葵碱等营养成分。现代医学研究表明，茄子的营养价值可与番茄媲美，除维生素 A、维生素 C 含量低于番茄外，其余各类维生素以及铁、锰、锌和糖类的含量远大于番茄，是其 5.5 倍。



◎降压解析◎

茄子中含有的维生素 P 可使血管壁保持一定的弹性和生理功能，防止其出现硬化和破裂，因此，正常人也宜经常食用茄子，有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。

◎食用宜忌◎

宜：中老年人以及便秘、高血压、高胆固醇患者宜多食茄子。

忌：（1）由于茄子性凉，因此体弱胃寒的人不宜多吃；老茄子，尤其是秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害，也不宜多吃。

（2）手术前也不宜吃茄子，否则麻醉剂可能无法被正常地分解，会延迟



患者苏醒的时间，影响患者的康复速度。

(3) 茄子不宜与螃蟹、乌鱼同食。

降压食谱

鱼香茄条

【原料】 茄子 400 克，瘦猪肉 100 克，木耳（水发）15 克，洋葱（白皮）15 克，冬笋 15 克，干红辣椒 5 克，玉米淀粉 45 克，植物油、各种调料各适量。

【做法】

①茄子去皮，切成条；瘦肉切片；木耳用水发好，一切两半；洋葱切块；冬笋切排骨片；干红椒切筷子头大小的方丁。

②锅内放油加热至七成热时，将茄条蘸一层淀粉下油锅炸，呈金黄色捞出，控净油。

③另用锅放火上，加底油，随即下葱、姜、蒜炆锅。

④然后放入肉片，炒变白色时，再放洋葱、木耳、冬笋、干红辣椒煸出香味。

⑤再下入高汤、精盐等调好口味；汤沸时用淀粉勾芡，放茄条，颠翻拌匀；淋明油即可装盘。

茄子炖荸荠

【原料】 茄子 200 克，荸荠 100 克，猪瘦肉 50 克，姜、葱各适量，酱油、白糖各 10 克，精盐 5 克，植物油 50 毫升。

【做法】

①茄子、荸荠分别洗净，去皮，切成丝；猪瘦肉洗净，切成 5 厘米长的细丝；姜、葱切细丝备用。

②炒锅置大火上烧热，加入植物油烧至六成热时，下入姜丝、葱丝爆香，加入猪瘦肉丝翻炒片刻，加入荸荠、茄子丝、酱油、精盐、白糖、适量沸水，



高血压，你吃对了吗？

用小火烧煮 30 分钟即可。

紫茄炒瘦肉

【原料】鲜嫩紫茄 300 克，猪瘦肉 50 克，蒜泥、姜丝、葱花、豆瓣酱、湿淀粉、料酒、麻油各适量，植物油 50 毫升。

【做法】

- ①茄子去蒂洗净，切成手指粗的条。
- ②猪瘦肉洗净，切成肉丝，待用。
- ③锅中加入植物油，烧至七成热时，先加入肉丝煸炒，再加入蒜泥、豆瓣酱炒至油发红，倒入茄条继续炒至皱皮，放入姜丝、葱花、料酒，烧煮片刻，用湿淀粉勾芡，淋入麻油即成。每天 1 剂，分 2 次佐餐食用。

紫菜蒸茄子

【原料】茄子 250 克，紫菜（水发好）50 克，蒜子 20 克，精盐 4 克，生抽 3 克，麻油 2 克，上汤 50 克。

【做法】

- ①将茄子洗干净，切段；紫菜洗净备用，蒜子切茸。
- ②将上汤放入碗中，加入精盐、生抽、麻油和匀，调成味汁。
- ③将茄子排放在碗中，每段茄子上放上紫菜和蒜茸，蒸熟，淋上味汁即成。

茄子瘦肉汤

【原料】茄子 2 个，猪瘦肉 150 克，鸡蛋 1 个，植物油、精盐、清汤、味精各适量。

【做法】

- ①茄子洗净，切片；猪瘦肉洗净，切丁，氽烫。
- ②鸡蛋打散成蛋液，油锅烧热，放入肉丁翻炒，然后倒入茄子同炒片刻，加入清汤，小火炖煮至熟，淋入鸡蛋，加精盐、味精调味即可。



番茄

——凉血平肝，防治高血压

◎性味归经◎

味甘、酸，性微寒，入肝、胃经。

◎营养功效◎

现代研究表明，番茄含蛋白质、脂肪、葡萄糖、蔗糖、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 以及钙、磷、铁、铜、锌等



成分，营养丰富。它所含的葡萄糖、有机酸易被人体直接吸收；维生素 C 含量丰富，而且由于有机酸的保护，不易因加热而遭到破坏。

◎降压解析◎

番茄含维生素 C、芦丁，番茄红素及果酸，可降低血液胆固醇，预防动脉粥样硬化及冠心病。此外番茄含有大量的钾及碱性矿物质，能促进血中钠盐的排出，有降压、利尿、消肿的作用，对糖尿病、高血压、肾病有良好的辅助治疗的作用。

◎食用宜忌◎

宜：生吃或凉拌时最好不放盐，烹煮时不要过久。可适当加一些醋，能破坏其中的有害物质番茄碱。

忌：不宜空腹大量食用番茄，因为空腹时胃液分泌物增多，而番茄含有大量胶质、果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分，易与胃酸结合生成难溶解的块状结石，使胃内压力升高，造成胃不适，胃胀痛；也不宜食用青色未熟的番茄，因为其中含有龙葵碱，食后使人口腔干涩、胃部不适，严重可导致中毒。脾胃虚寒者不宜多生食。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

番茄蒸豆腐

【原料】番茄 1 个，豆腐 1 块，植物油、精盐、味精各少许。

【做法】

- ①将豆腐切成丁在沸水锅里焯一下捞出，撒上精盐。
- ②番茄切块，加一些精盐，和豆腐一起用旺火蒸 10 分钟取出，放味精调匀。

番茄炒蛋

【原料】番茄 200 克，鸡蛋 2 个，精盐 3 克，白糖 10 克，料酒 10 克。

【做法】

- ①将番茄洗净，切小块；鸡蛋洗净，将鸡蛋液打入碗中，用筷子顺同一方向搅散，加料酒备用。
- ②锅烧热，倒油烧至约七成热，倒入打散的蛋液，翻炒至蛋液凝固，盛入盘中。
- ③锅烧热，倒少许油，放入番茄块翻炒约 2 分钟，投入鸡蛋，使番茄与鸡蛋混合，再加入白糖、精盐，炒匀即可。

草菇炒番茄

【原料】草菇 300 克，小番茄 100 克，葱末、精盐、味精、水淀粉、鸡汤各适量。

【做法】

- ①草菇、小番茄均洗净切两半，草菇用沸水氽烫至变色捞出。
- ②油锅烧至七八成热时，放入葱煸出香味，倒入草菇、番茄煸炒，加入鸡汤，待锅开时放精盐、味精，用水淀粉勾芡出锅即可。

鲜酿番茄

【原料】番茄 500 克，猪五花肉 200 克，精盐、胡椒粉、味精、香油、鸡



蛋、慈姑、老姜、葱、火腿、金钩、猪油、豆粉、慈姑、料酒各适量。

【做法】

①老姜剁细；葱切花；慈姑去皮剁细；火腿剁细；金钩发胀洗净剁细；鸡蛋清和豆粉制成蛋清豆粉；猪肉剁细。

②锅烧热放入猪油，加入一半猪肉及料酒，待猪肉烧干水气再放入精盐、胡椒粉、味精、金钩、火腿、姜，一起烧出香味放入盆内晾凉；余下的一半生猪肉和葱花、香油一起也放入盆内拌匀，制成生熟混合馅。

③番茄去皮，在顶部切一刀做成盖，掏去番茄内部的子，用干净纱布抹干番茄内部的水分，抹上蛋清豆粉，将馅装入，盖上盖；再依次放入蒸碗内摆好，上笼蒸熟后取出放入盘内。

④锅内放入汤、精盐、胡椒粉、味精，烧沸放水豆粉加清芡起锅淋于盘内番茄上即成。

番茄炖豆腐

【原料】番茄 2 个，豆腐 1 块，精盐适量。

【做法】

①番茄洗净切片；豆腐切条。

②油锅烧热，放入番茄煸炒几分钟，注意火候不可太大，炒至番茄成汤汁状，放入豆腐，加适量水、精盐，大火烧开后小火慢炖，15 分钟左右，收汤即可。

莴笋

——利尿降压，保持体内水平衡

◎性味归经◎

味甘，性凉，入肠、胃经。



高血压，你吃对了吗？

◎营养功效◎

莴笋中所含的氟元素，可参与牙釉质和牙本质的形成，参与骨骼的生长。莴笋含碘量高，这对人体的基础代谢和体格发育，会产生有利影响。莴笋叶的营养远远高于莴笋茎，叶比其茎所含胡萝卜素高出 72 倍多，含维生素 B₁ 是茎的 2 倍，含维生素 B₂ 是茎的 5 倍，含维生素 C 是茎的 3 倍，因此将莴笋叶丢弃不吃，实在是太可惜了。



莴笋味道清新且略带苦味，可刺激消化酶分泌，增进食欲。其乳状浆液可增强胃液、消化液的分泌和胆汁的分泌，从而促进各消化器官的功能，对消化功能减弱、消化道中酸性降低和便秘的病人尤其有利。莴笋含有大量植物纤维素，能促进肠壁蠕动，通利消化道，帮助大便排泄，可用于治疗各种便秘。

◎降压解析◎

莴笋中的钾离子含量丰富，是钠盐含量的 27 倍，有利于调节体内盐的平衡。对于高血压、心脏病等患者，具有利尿、降低血压、预防心律失常的作用。对高血压和心脏病患者极为有益。

◎食用宜忌◎

宜：适宜儿童生长发育期、产后缺乳、乳汁不通、小便不通、尿血、水肿、肥胖、高血压、糖尿病患者及饮酒者等食用。

忌：（1）烹调莴笋的时候盐要少放一点，否则味道不佳。
（2）女性月经期间，特别是寒性痛经者忌食；脾胃虚寒、腹泻便溏、有眼疾的人及痛风症患者也应忌食。

（3）莴笋忌与蜂蜜同吃。蜂蜜富含蜡质，具有润肠通便的作用，但蜂蜜的食物药性属凉，莴笋性凉，两者同食，不利于肠胃健康，易导致腹泻。

降压食谱

豆腐皮拌莴笋

【原料】豆腐皮 200 克，莴笋 300 克，香油 10 毫升，辣椒油 10 毫升，味精、精盐、大葱、姜各 3 克，酱油 10 毫升，糖 5 克，醋 10 毫升。

【做法】

- ①豆腐皮切成细丝，用开水连续焯 2 次，再用凉开水浸泡，捞起沥干。
- ②大葱去根洗净，切成丝；姜洗净，去皮切成丝；莴笋削皮洗净，切成细丝，用精盐腌一下，挤去水分。
- ③豆腐皮、莴笋放入盆中，放入姜、葱、糖、醋、酱油、味精、辣椒油、香油拌匀装盘即可。

莴笋炒香菇

【原料】嫩莴笋 150 克，新鲜香菇 100 克，胡萝卜、蒜子各 10 克，色拉油、精盐、蚝油、湿生粉各适量，熟鸡油 1 克。

【做法】

- ①将莴笋、胡萝卜去皮切菱形片；香菇去蒂洗净；蒜子切片。
- ②鲜香菇加入蚝油，用小火煨透，倒出待用。
- ③先用蒜片炆香锅，下莴笋片、胡萝卜片炒至快熟，再加香菇、精盐，用中火炒透，最后用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即可。

三丝莴笋

【原料】莴笋 150 克，胡萝卜 100 克，青椒 20 克，粉丝 10 克，香油 1 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【做法】

- ①将莴笋、胡萝卜、青椒分别洗净，切成丝备用。
- ②锅中倒入水烧开，放入莴笋、胡萝卜、青椒丝焯透，捞出汤汁。
- ③粉丝用温水泡软，切成段。



高血压，你吃对了吗？

④把莴笋、胡萝卜、青椒丝和粉丝都放入盘中，放入精盐、味精、香油拌匀即可。

胡萝卜拌莴笋

【原料】 莴笋 200 克，胡萝卜 200 克，精盐、味精、胡麻油、香油各适量。

【做法】

①莴笋去根、叶、皮，切成片；胡萝卜洗净，切成片。

②莴笋、胡萝卜用沸水焯一下，捞出投凉，沥干，放盘内，莴笋垫盘底，上面放胡萝卜片，加精盐、味精、胡麻油、香油调匀即成。

凉拌双笋

【原料】 莴笋条 200 克，鲜笋尖 350 克，姜汁、精盐、味精、黄酒、芝麻油各适量。

【做法】

①莴笋条用精盐腌渍 5 分钟，捞出汤汁。

②笋尖去壳及质地老硬的部分，放入锅中煮沸约 10 分钟，晾凉备用。

③将莴笋、笋尖、姜汁、精盐、味精、黄酒、芝麻油拌匀即可。

茭白

——消暑解烦，降低血液胆固醇

◎性味归经◎

味甘，性凉，入脾、胃经。

◎营养功效◎

茭白含胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、维生素 P、膳食纤维、钙、钾、铁等营养素及较多的氨基酸。

茭白所含膳食纤维能促进肠道蠕动，预防便秘及肠道疾病；茭白所含豆



醇能清除体内的活性氧，抑制酪氨酸酶活性，从而可阻止黑色素生成，还能软化皮肤表面的角质层，使皮肤润滑细腻。

◎ 降压解析 ◎

茭白中的粗纤维和不饱和脂肪酸等物质能降低血液胆固醇、降低血压。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：茭白适用于炒、烧等烹调方法，春夏季的茭白质量最佳，其草酸和蛋白质等营养成分易于人体消化吸收。

忌：茭白不适宜阳痿、遗精者、脾虚胃寒、肾脏疾病、尿路结石或尿中草酸盐类结晶较多者、腹泻者食用。不宜与豆腐同食，否则易形成结石。

降压食谱

海米拌茭白

【原料】 海米 30 克，茭白 300 克，香油 20 毫升，精盐 3 克，味精 1 克。

【做法】

①茭白剥去老皮，洗净后切成 0.5 厘米厚、1 厘米见方的块，放入沸水锅中焯一下，捞出晾凉后放入盆内，撒入精盐和味精稍腌片刻。

②海米用开水泡发，捞入碗中，泡海米的汁水去除泥沙后留用。

③锅中放入香油烧热，放入海米炸出香味，烹入适量的泡海米的汁水煮沸，晾凉后浇在茭白片上，拌匀即成。

蚝油茭白

【原料】 嫩茭白 500 克，蚝油 20 克，黄酒、精盐、糖、胡椒粉、水淀粉、鸡粉、香油各适量。

【做法】

①茭白去皮洗净剖开切片；锅内入油烧热，放入茭白过油片刻，捞出沥干油待用。



高血压，你吃对了吗？

②洗净炒锅放入蚝油加热，倒入茭白同炒，洒入黄酒，加大半杯水，放鸡粉、精盐、胡椒粉和少量糖，加盖焖3分钟左右。

③加水淀粉勾芡，淋香油即可。

榨菜炒茭白

【原料】茭白 400 克，榨菜 50 克，植物油 20 毫升，酱油 10 毫升，料酒 10 毫升，淀粉 5 克，葱 10 克，精盐 3 克。

【做法】

①葱去根须及干皮，切成薄片；淀粉用水冲开成水淀粉。

②茭白去根，剥去皮洗净，切成细丝（先切成薄片，再改刀切成丝）。

③榨菜先切成薄片，再改刀切成细丝，如想使辣味少一点，可将榨菜丝用水浸泡去辣味。

④锅内放清水，水沸后将茭白丝下锅焯一下，捞出再沥干水分。

⑤炒锅内放入植物油，油热后下葱片煸出香味。

⑥再下榨菜煸炒，炒至榨菜变软，发出辣香味，下茭白丝、酱油、精盐、料酒炒匀，下水淀粉勾薄芡即可出锅。



黄 瓜

——保护血管，辅助降压

◎性味归经◎

味甘、苦，性凉，入脾、胃、大肠经。

◎营养功效◎

黄瓜含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素、膳食纤维、磷、铁、烟酸等营养成分。

黄瓜中含有的葫芦素 C 具有提高人体免疫功能的作用，达到抗肿瘤目的；



黄瓜中所含的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对肝脏病人，特别是对酒精性肝硬化患者有一定辅助治疗的作用。

◎ 降压解析 ◎

新鲜黄瓜中含有的丙醇二酸，能有效地抑制糖类物质转化为脂肪，因此，常吃黄瓜可以减肥和预防冠心病的发生。此外，黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除，以及降低胆固醇有一定作用，能强身健体。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：黄瓜中含有维生素较少，因此吃黄瓜时应同吃一些其他的蔬果。

忌：由于黄瓜属于凉性食物，所以脾胃虚寒，腹痛腹泻，肺寒咳嗽者应该少吃。有肝病、心血管病、肠胃病及高血压的人不要吃腌黄瓜。

降压食谱

黄瓜拌海蜇

【原料】 黄瓜 1 根，海蜇皮 180 克，姜丝、醋、酱油、味精、香油各适量。

【做法】

- ① 黄瓜清洗干净，略剥一下表面小刺，去子切片。
- ② 海蜇皮切成丝，洗净咸味和沙子，捞出沥干水分，放适量姜丝、醋、酱油、味精、香油和黄瓜片，拌匀即可。
- ③ 口味以咸中带酸，略有姜丝辣味为适当。

金针菇拌黄瓜

【原料】 金针菇、黄瓜各 150 克，葱丝、蒜末各 5 克，白糖、醋各 10 克，精盐 3 克，香油 6 克。

【做法】

- ① 金针菇去根，洗净，入沸水中焯透，捞出，晾凉，沥干水分；黄瓜洗净，去蒂，切丝。



高血压，你吃对了吗？

②取小碗，放入葱丝、蒜末、白糖、醋、精盐和香油拌匀，兑成调味汁。

③取盘，放入金针菇和黄瓜丝，淋入调味汁拌匀即可。

老黄瓜猪胰汤

【原料】老黄瓜 500 克，猪胰 300 克，陈皮 10 克，老姜、精盐各 5 克。

【做法】

①先将猪胰洗净、斩件；老黄瓜洗净切块。

②煲内水开后放入猪胰，煮去表面血渍，倒出洗净。

③用瓦煲装水，用猛火煮开后放入猪胰、老黄瓜、陈皮、老姜，煲 2 小时后调入精盐即可。



杜仲黄瓜汤

【原料】黄瓜 300 克，杜仲 25 克，鸡蛋 50 克，料酒 10 毫升，姜 5 克，大葱 10 克，精盐 3 克，鸡精 3 克，植物油 25 毫升。

【做法】

①将杜仲去粗皮后润透，切成丝，并炒焦。

②黄瓜洗净，切成薄片；鸡蛋磕入碗内，搅散；姜切成片，葱切成段。

③将炒锅置武火上烧热，待油烧至六成熟时，加入姜片、葱段爆香。

④再加入杜仲及 1800 毫升清水煮 15 分钟；再加入黄瓜片、鸡蛋、精盐、鸡精，煮沸即成。

黄瓜炒鸡蛋

【原料】黄瓜 150 克，鸡蛋 3 个，精盐、色拉油各适量。

【做法】

①将黄瓜洗净，切成菱形片；鸡蛋磕入碗里，加少许精盐搅匀。

②炒锅置火上，入油，放入鸡蛋液，炒至凝固，坐锅装盘待用。

③将黄瓜片放入油锅内爆炒，加入炒好的鸡蛋，加精盐调味，一起拌炒均匀，即可出锅装盘。

苦 瓜

——调节血糖，保持血管弹性

性味归经

味苦，性寒，入心、胃经。

营养功效

苦瓜营养价值极高，含有蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、胡萝卜素、维生素 B、维生素 C、苦瓜苷、钙、铁、磷等。其中，维生素 C 的含量非常丰富，是菜瓜、丝瓜的 10~20 倍。



从苦瓜子中提炼出的胰蛋白酶抑制剂，可以抑制癌细胞所分泌出来的蛋白酶，阻止恶性肿瘤生长。苦瓜的新鲜汁液具有良好的降血糖作用，是糖尿病患者的理想食品。

降压解析

苦瓜是典型的高钾低盐食物，能有效保护心肌细胞，降低血压。它所含的维生素 C 也较多，能保持血管弹性、维持正常的生理功能，防治高血压、脑血管意外、冠心病等。

食用宜忌

宜：适宜内热上火体质及糖尿病、癌症患者食用。

忌：(1) 苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜食用。

(2) 苦瓜含有奎宁，能刺激子宫收缩，容易引起流产，因此孕妇慎食。

降压食谱

双瓜豆腐

【原料】 鲜苦瓜 200 克，冬瓜 50 克，嫩豆腐 200 克，植物油、葱花、姜



高血压，你吃对了吗？

末、精盐、味精各适量。

【做法】

①苦瓜剖开，去子，洗净，切成薄片，入沸水焯一下，捞出待用。

②冬瓜去皮、子，洗净，切成薄片。

③嫩豆腐切成1.5厘米见方的小块，放入熟植物油锅中稍炸片刻，加入冬瓜、苦瓜片、姜末、葱花及适量水，中火煨煮10分钟，加精盐及味精调味即成。



苦瓜炒腊肉

【原料】苦瓜300克，腊肉150克，高汤30克，姜丝15克，蒜末、红辣椒、料酒、生粉、胡椒粉、精盐、味精各适量。

【做法】

①腊肉切片，温水浸泡15分钟；苦瓜切片，红辣椒切段。

②油锅烧热，放入姜丝、蒜末、辣椒爆出香味，投入腊肉翻炒一阵，烹入料酒，加入苦瓜片、高汤、胡椒粉、精盐与味精，炒至只剩少许汤汁，勾芡即可。

鱼香苦瓜丝

【原料】苦瓜300克，小葱50克，柿子椒100克，花生油25克，香油、酱油、大蒜（白皮）各5克，醋、白砂糖各8克，豆瓣酱10克，味精2克，姜3克。

【做法】

①将苦瓜洗净，顺长剖成两半，去掉瓜瓤，切成细丝，放入开水锅内焯一下，捞出放入凉开水内过凉，沥干水分。

②柿子椒去蒂去子，洗净，切成极细的丝，也放入沸水锅内焯一下，捞出沥干水分；柿子椒丝晾凉后与苦瓜丝一起拌匀装盘。

③小葱、姜切丝备用；大蒜捣细成泥。

④坐锅点火放入熟花生油，待油烧热后放入小葱丝、姜丝煸香。

⑤锅内再放入豆瓣酱、酱油煸出香味，加入剩余的调料倒入碗内晾凉，浇在苦瓜丝上，淋上香油即成。

苦瓜蚝豉排骨汤

【原料】 苦瓜 500 克，蚝豉 150 克，排骨 300 克，老姜 5 克，蜜枣 3 粒，精盐 6 克。

【做法】

- ①先将排骨斩件；苦瓜切件去核；蚝豉洗净。
- ②用瓦煲烧水至开，放入排骨焯去表面血渍，倒出洗净。
- ③用瓦煲装水，用猛火煲开后放入排骨、苦瓜、蚝豉、蜜枣、老姜，煲 2 小时调入精盐即可食用。

芹菜苦瓜汤

【原料】 芹菜 250 克，苦瓜 50 克，白糖适量。

【做法】

- ①芹菜洗净，切段；苦瓜去瓤，洗净，切段。
- ②将芹菜、苦瓜放入锅内，加适量清水，煮 10 分钟，加白糖调匀，即可。

冬瓜

——利尿消肿，降脂降压减肥菜

◎性味归经◎

味甘，性凉，入肺、大肠经。

◎营养功效◎

冬瓜含有丰富的膳食纤维、蛋白质、维生素、胡萝卜素及大量的钾元素等。具有利尿消肿、清热解暑的功效。另外，冬瓜中所特有的丙醇二酸可抑制糖类转化为脂肪，是理想的减肥蔬菜。



高血压，你吃对了吗？

冬瓜还具有美容养颜的功效，其瓤白、绵软，用它洗脸、洗身，可除褐斑，令肤色柔软光洁、白皙。现代医学研究表明，冬瓜子中含有的瓜氨酸具有抑制皮肤黑色素生成、润泽皮肤的功效。

◎ 降压解析 ◎

冬瓜为高钾低钠的食物，每 100 克含钾 78 毫克，含钠仅 1.8 毫克，两者相比，其 K 因子为 43.33，远远超过 10，对高血压患者具有明显的降压功效。

现代药理研究表明，冬瓜每 100 克所含脂肪量极微，仅为 0.2 克，而且，冬瓜所含成分中的丙醇二酸可抑制糖类物质转化为脂肪，能有效地防止人体内（包括动脉、静脉、毛细血管等组织细胞）的脂肪沉积和堆积，有助于增强血管功能，减少外周阻力，从而起到降低血压的治疗作用。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：冬瓜连皮一起煮汤，解热利尿效果更明显。

忌：冬瓜性寒凉，脾胃虚寒易泄泻者慎用，久病与阳虚肢冷者忌食。女子月经来潮期间和寒性痛经者忌食生冬瓜。

◎ 降压食谱 ◎

三丝冬瓜卷

【原料】嫩冬瓜 200 克，火腿、冬菇、瘦肉各 15 克，菜心 30 克，花生油 20 克，精盐 4 克，清汤、湿生粉适量，熟鸡油 5 克。

【做法】

①将冬瓜去皮去子，切长薄片；火腿、冬菇、瘦肉分别切丝；菜心择去老叶。

②将火腿丝、瘦肉丝、冬菇丝加入少许精盐、湿生粉拌匀，用冬瓜片卷起待用。

③待蒸笼水开时放入卷好的冬瓜三丝卷，用大火蒸 5 分钟，把菜心焯熟摆入旁边；另用锅烧油，倒入清汤，调入剩下的精盐烧开，用湿生粉勾芡，淋熟鸡油到冬瓜卷上即成。

冬瓜炖排骨

【原料】排骨 500 克，冬瓜 500 克，姜 1 块，大料 1 个，精盐、胡椒粉、味精各适量。

【做法】

- ①把排骨斩成小块，洗净沥干水分；冬瓜去皮切块；姜拍碎。
- ②将排骨放在开水锅中烫 5 分钟，捞出用清水洗净。
- ③将排骨、姜、大料和适量清水，上旺火烧沸，再改用小火炖约 60 分钟，放入冬瓜再炖约 20 分钟，捞出姜块、大料，再加精盐、胡椒粉、味精起锅即可。

冬瓜银耳羹

【原料】冬瓜 250 克，银耳 30 克，油、精盐、味精、料酒各适量。

【做法】

- ①先将冬瓜去皮、瓤，切成片状；银耳用水泡发，洗净。
- ②锅放火上加油烧热，把冬瓜倒入，煸炒片刻，加水、精盐，烧至冬瓜将熟时，加入银耳、味精、料酒调匀即成。

蘑烧冬瓜

【原料】冬瓜 500 克，蘑菇（鲜蘑）100 克，大豆油 15 克，蚕豆淀粉、料酒各 5 克，黄豆芽汤、味精、精盐各少许。

【做法】

- ①冬瓜去皮、去瓤入沸水焯一下，捞出切块；口蘑切块。
- ②炒锅放油烧热，放入黄豆芽汤、口蘑、冬瓜块、料酒、精盐、味精，旺火烧沸，改小火，烧至口蘑、冬瓜入味，用湿淀粉勾芡即可。



高血压，你吃对了吗？

冬瓜青菜鲤鱼汤

【原料】 鲤鱼 1 条，冬瓜 100 克，青菜 100 克，精盐、姜片各适量。

【做法】

① 鲤鱼洗净；冬瓜洗净切片；青菜切碎。

② 锅中加入适量清水烧开，放入鲤鱼和姜片，再次烧开后撇去浮沫，放入冬瓜盖牢锅盖，用中火烧约 10 分钟。

③ 取出姜片，放入精盐，投入青菜同烧 2 分钟后出锅。



胡萝卜

——稳定血压，促进血液循环

◎性味归经◎

味甘，性平，入脾、胃经。

◎营养功效◎

胡萝卜含胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C、叶酸、膳食纤维、钙、磷、钾、铁等营养成分。



胡萝卜富含胡萝卜素，进入人体后合成维生素 A，具有促进机体正常生长与繁殖、防止呼吸道感染与保持视力正常等功能；常吃胡萝卜还可促进皮肤的新陈代谢，增进血液循环，从而使皮肤细嫩光滑、肤色红润。

◎降压解析◎

胡萝卜中含有槲皮素、山萘酚等物质，是组成生物类黄酮（维生素 P）有关的物质，有利于加强维生素 C 的吸收以及改善微血管的功能，增加冠状动脉血流量，导致血脂下降，促进肾上腺素合成，从而达到降低血压、强心等效果。美国科学家研究证实：每天吃两根胡萝卜，可使血中胆固醇含量降低 10%~20%；每天吃三根胡萝卜，有助于预防心脏疾病和肿瘤。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：胡萝卜素大部分存在于胡萝卜皮中，因此吃胡萝卜时应连皮一起吃，营养不良、食欲不振、胆结石患者应多食。

忌：(1) 胡萝卜不能与酒同吃，否则会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素而导致肝病。

(2) 在吃胡萝卜时，应注意炒熟后再吃，而不宜生吃，因为生吃时不易消化，大部分维生素会流失掉。

(3) 过多食用胡萝卜时会出现皮肤发黄、恶心、厌食、乏力等症状，停吃胡萝卜后症状会很快消失。

(4) 胡萝卜不宜与白萝卜一起食用。

◎ 降压食谱 ◎

胡萝卜炒豌豆

【原料】 胡萝卜 200 克，豌豆 200 克，鸡肉 200 克，老姜 2 片，精盐 5 克，香醋、油各适量。

【做法】

① 胡萝卜切丁，和豌豆分别入滚水中稍焯捞出。

② 锅内入油烧热，放姜片爆香，鸡肉切丁放入锅内略炒，再放焯过的胡萝卜丁、豌豆炒熟，调香醋、精盐炒匀。

胡萝卜玉米煲猪胰

【原料】 胡萝卜 200 克，玉米 150 克，龙骨 200 克，鸡骨草 100 克，猪胰 250 克，老姜 5 克，精盐 5 克。

【做法】

① 先将龙骨、猪胰斩件；胡萝卜切件；玉米、鸡骨草洗净。

② 水滚后放入龙骨、猪胰，煮尽血水后倒出洗净。



高血压，你吃对了吗？

③用瓦煲装入清水，煲滚后放入龙骨、猪胰、胡萝卜、玉米、鸡骨草、老姜，煲2小时后调入精盐即可食用。

胡萝卜炖牛腱

【原料】胡萝卜200克，牛腱200克，红枣8颗，姜2片，水1500毫升，酒少许，精盐适量。

【做法】

①将牛腱洗净，切成条块；将胡萝卜切块。

②将牛腱氽烫后捞起，把水煮开后，放入牛腱、胡萝卜、红枣及姜片，炖煮1.5小时，加入调味料即可。

橙子胡萝卜汁

【原料】取鲜橙2个，胡萝卜3个。

【做法】

将橙子去皮，胡萝卜清洗干净，放入榨汁机中榨汁，榨汁后可以立即饮用，不想太甜的话，可以放入一些薄荷叶。

胡萝卜大米粥

【原料】胡萝卜100克，大米80克。

【做法】

①将胡萝卜洗净，切小块；大米洗净，浸泡20分钟。

②将大米、胡萝卜放入锅中，加适量清水，熬煮成粥即可。

土豆

——钾钙平衡，防止血压升高

◎性味归经◎

味甘，性平，入脾、胃经。

◎ 营养功效 ◎

土豆含有丰富的维生素及钙、钾等微量元素，营养丰富且易于消化吸收。土豆水分多、脂肪少、热量低，所含的维生素 C 是苹果的 10 倍，B 族维生素的含量是苹果的 4 倍，各种矿物质含量是苹果的几倍至几十倍不等，食用后有很好的饱腹感。在法国，土豆被称作“地下苹果”。



土豆的块茎还含有禾谷类粮食所没有的胡萝卜素和抗坏血酸。从营养角度来看，它比大米、面粉具有更多的优点，能供给人体大量的热能，可称为“十全十美的食物”。

人只靠土豆和全脂牛奶就足以维持生命和健康。因为土豆的营养成分非常全面，营养结构也较合理，只是蛋白质、钙和维生素 A 的含量稍低，而这正好用全脂牛奶来补充。

◎ 降压解析 ◎

土豆含有丰富的钾，可以将体内多余的钠排除，达到降血压的效果。膳食纤维可维持心血管健康。镁也是维持血压稳定的重要营养素，当身体缺镁的时候，血管会收缩，血压就会上升，适量地补充镁，可以稳定血压，同时辅助心脏的收缩与跳动。土豆还含有丰富的维生素 C，其维生素 C 含量为去皮苹果的 1 倍多。维生素 C 具有优良的抗氧化功效，可以降低血液中的胆固醇，维持血管的弹性。反之当身体缺乏维生素 C 时，血管也会变得脆弱。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：土豆含有大量糖类，常吃可延缓衰老。

忌：(1) 没有成熟的青紫皮土豆和发芽土豆不能食用，以免中毒。土豆片、土豆丝需在水中浸泡去掉多余淀粉。但泡得时间过长会造成营养流失。



高血压，你吃对了吗？

烹调时间不宜过长，3~4 分钟即可。

(2) 孕妇慎食土豆，以免增加妊娠风险。高血压患者应酌情食用。

降压食谱

凉拌土豆丝

【原料】土豆 2 个，红辣椒 2~3 个，精盐、味精、醋、色拉油各适量。

【做法】

①土豆去皮、切丝，清水冲洗。

②锅内入色拉油烧热，放红辣椒爆香取出，往锅里加入清水，将土豆丝下锅焯一两分钟捞出装盘。

③将红辣椒、醋、味精、精盐洒在土豆丝上拌匀。

肉末土豆汤

【原料】猪肉 200 克，土豆 100 克，荷兰豆 50 克，洋葱半个，姜丝少许，精盐、料酒、鸡精各适量。

【做法】

①猪肉洗净，切末；土豆洗净去皮，切块；荷兰豆洗净切块；洋葱切末，备用。

②油锅烧热，依次下洋葱末、姜丝、猪肉末、料酒翻炒片刻，然后倒入适量清水，加土豆、精盐、鸡精煮至土豆断生，下入荷兰豆煮 15 分钟即可。

番茄土豆汤

【原料】土豆 2 个，牛肉 200 克，番茄 2~3 个，精盐、腌料各适量。

【做法】

①土豆去皮，洗净；番茄洗净切粒，备用；牛肉用腌料拌匀，备用。

②锅放入适量的水，放土豆煮 10 分钟，放番茄再煮 5 分钟，最后放入牛肉，见水再滚起即可熄火，加精盐调味即可。



土豆烧肉

【原料】土豆 300 克，猪五花肉 200 克，豆瓣酱 15 克，葱段、姜丝各 5 克，精盐 3 克，料酒 10 克，白糖 5 克，香油 4 克，大料少许，植物油适量。

【做法】

- ①猪五花肉洗净，切块；土豆洗净，去皮，切块待用。
- ②炒锅上火，倒油烧至四成热，放入葱段、姜丝、大料、猪肉块煸炒至肉变色，加入料酒、豆瓣酱炒出香味。
- ③然后加入精盐、白糖以及适量清水，转中火烧 30 分钟，最后加入土豆块，小火烧至土豆变软，调入香油即可。

土豆炖牛肉

【原料】牛肉 300 克，土豆 200 克，葱段、姜片、精盐、植物油各适量。

【做法】

- ①牛肉洗净，切成小块；土豆洗净，去皮，切块。
- ②油锅烧热，下入牛肉煸炒，加入葱、姜，并加水浸过牛肉块，盖上锅盖，用小火烧至牛肉快烂时，加入精盐、土豆再炖，炖至牛肉、土豆熟烂、入味时即可。

山药

——滋润血脉，改善血液循环

◎性味归经◎

味甘、辛，性平，入脾、胃经。

◎营养功效◎

山药有固肾益精、健脾补肺、补中益气、滋润血脉等功效，适用于脾胃虚弱、体倦、泄泻、妇女白带多、高血压、高血脂等症。山药亦食亦药，营养



高血压，你吃对了吗？

丰富，不但含有丰富的淀粉、蛋白质、矿物质和维生素、烟酸等，还含有多种纤维素以及胆碱、皂苷、黏液质、糖蛋白、自由氨基酸、单胺氧化酶等活性成分。

◎ 降压解析 ◎

山药含有大量的黏蛋白。黏蛋白是一种多糖体与蛋白质的混合物，它可以防止脂肪沉积在血管上，以保持血管弹性，还能减少皮下脂肪堆积，避免肥胖，对于需要做好体重控管的高血压患者来说，是不错的选择。

山药中的多巴胺、镁都有扩张血管的功效，具有改善血液循环的功能，还可以维持血压的稳定；而丰富的膳食纤维则能保健血管。膳食纤维就如同血管中的清道夫，能吸走脂肪和有毒物质，让这些影响血管健康的有害物随着粪便排出体外，进而达到保持血管弹性、防止动脉硬化的功效。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：山药是一种健美食品，减肥者可以把山药作为主食，这样既可避免因节食对人体功能造成破坏，还有利于达到减肥的目的。

忌：山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用；有实邪者忌食山药。

◎ 降压食谱 ◎

虾皮煮山药

【原料】鲜山药 250 克，小虾皮 50 克，料酒、葱花、姜末、精盐、味精、五香粉各适量。

【做法】

①山药去皮洗净，切碎，待用。

②锅加水烧沸，放入洗净的小虾皮、料酒、葱花、姜末，继续煮 10 分钟后，加入山药丁煮熟，加精盐、味精、五香粉调味即成。当点心用，每天 1 剂，分 2 次食用。



山药排骨汤

【原料】排骨 500 克，山药 250 克，味精、精盐、姜各适量。

【做法】

- ①排骨切条，放入沸水中氽约 5 分钟，沥水。
- ②锅内倒入清水，下排骨、姜，用中火烧开，转小火炖。
- ③山药去皮放入沸水中氽一下，待排骨炖至五成熟时，放入山药炖半小时，拣去姜，放入精盐、味精即可。

山药炒皮蛋

【原料】山药半根，皮蛋 1 个，葱末、姜末各适量，精盐 1 小匙，鸡精少许，植物油适量。

【做法】

- ①山药去皮，洗净，切条，入锅蒸熟；皮蛋去壳，切成 8 瓣。
- ②油锅烧热，加入葱末、姜末爆香。
- ③放入山药、皮蛋翻炒几下，加精盐、鸡精调味，炒匀即可。

清炒山药丝

【原料】山药、青红椒、精盐、鸡精、鸡汤、白糖、白醋、葱、姜、油各适量。

【做法】

- ①将山药去皮洗净切成丝；青红椒、葱、姜洗净切成丝。
- ②坐锅点火放入清水，待水开后倒入山药丝、青红椒丝焯一下捞出，过凉控干水分。
- ③将鸡汤、精盐、鸡精、白糖、白醋、葱姜丝放到锅中调成汁。
- ④坐锅点火放入油，油热倒入山药丝、青红椒丝，倒入调好的汁翻炒均匀，出锅装入盘中即可食用。



高血压，你吃对了吗？

香酥山药

【原料】 山药 500 克，白砂糖、水淀粉、植物油、醋、味精、香油各适量。

【做法】

①山药洗净，蒸熟，去皮，切段，拍松。

②锅内倒植物油烧至七成热，投入山药，炸至发黄，捞出控油；另取一锅，放入炸好的“山药蛋”，加入白砂糖和适量水，小火烧 3~5 分钟，改用大火，加醋、味精，用水淀粉勾芡，淋上香油，起锅装盘即成。



洋葱

——舒张血管，降低血液黏稠度

◎性味归经◎

味辛，性温，入肝、肺经。

◎营养功效◎

洋葱含有蛋白质、膳食纤维、硒、前列腺素 A、钙、磷、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素等多种营养成分。洋葱中

含有的微量元素硒能清除体内的自由基，增强细胞的活力和代谢能力，具有防癌、抗衰老的功效。

◎降压解析◎

洋葱含有的前列腺素 A 是较强的血管扩张剂，能减少外周血管阻力，降低血液黏稠度，还能抑制儿茶酚等升压物质，从而使血压下降。

防治高血压并发糖尿病、血脂异常症。洋葱含有降糖成分，所含挥发油有降低胆固醇的功效，对防治高血压并发糖尿病、血脂异常症都有一定作用。



◎ 食用宜忌 ◎

宜：治疗感冒、咳嗽等病症，宜生吃。洋葱与葡萄酒同食，是高血压、动脉硬化等心血管疾病的食疗佳品。

忌：(1) 有皮肤瘙痒性疾病和患有眼疾、眼部充血者应当少吃；一般人也不宜过量食用，因为其容易产生挥发性气体，过量食用会使人胀气和排气过多，感觉不舒服。

(2) 洋葱所含香辣味对眼睛有刺激作用，患有眼疾、眼部充血的人，不宜切洋葱。

◎ 降压食谱 ◎

奶油南瓜洋葱汤

【原料】 南瓜 250 克，洋葱 100 克，西蓝花 50 克，奶油 20 克，精盐 3 克。

【做法】

① 将南瓜去皮，洗净，切细丁；洋葱去皮，洗净，切细丁；西蓝花洗净，掰小朵，焯水，过凉，待用。

② 锅置火上，倒入奶油加热，加入洋葱炒香，放入南瓜丁，倒入适量清水，用小火煮至南瓜熟烂，加入精盐调味，撒上西蓝花即可。

洋葱肉丝

【原料】 瘦肉、洋葱各 250 克，青、红菜椒 50 克，生姜 3 克，葱段 4 克，精盐 6 克，绍酒 5 克，湿生粉 5 克，花生油 15 克，麻油 2 克，胡椒粉 1 克。

【做法】

① 将瘦肉切丝，下少许精盐、湿生粉腌制好；洋葱及青、红菜椒切丝；生姜切丝。

② 锅内加水烧开，放入肉丝稍煮片刻，捞起待用。

③ 烧锅下油，下姜丝、洋葱丝及青、红菜椒丝爆香，放入肉丝、绍酒，调入精盐、麻油、胡椒粉炒匀，用湿生粉勾芡，下葱段，淋花生油即成。



高血压，你吃对了吗？



洋葱炒猪肝

【原料】洋葱 500 克，猪肝 250 克，葱花、姜末、酱油、精盐各适量。

【做法】

- ①洋葱洗净，切成丝状。
- ②锅中油热后放入猪肝，待猪肝变色后迅速盛出。
- ③锅中留底油，加入洋葱丝煸炒片刻，八成熟时倒入猪肝，加葱花、姜末、酱油、精盐，翻炒均匀即可。

牛奶洋葱汤

【原料】洋葱 1 个，鲜奶 60 毫升，标准面粉 20 克，橄榄油、精盐各适量。

【做法】

- ①洋葱去蒂，切成丝状，放入油锅中炒香。
- ②加入面粉拌炒均匀。
- ③加两碗水以小火慢慢熬出洋葱的甜味。
- ④待洋葱软烂后，加入牛奶煮沸，加精盐调味即可。

黑椒牛柳

【原料】牛肉 200 克，洋葱丝 50 克，色拉油、黑椒、嫩肉粉、淀粉、鸡精、精盐、色拉油各适量。

【做法】

- ①牛肉切成长方形薄片，用嫩肉粉、精盐、鸡精、淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，倒入漏勺沥去油待用。
- ②炒锅置火上，放入油，加入洋葱炒香，入黑椒、精盐、鸡精调味，投入牛肉片，翻锅炒匀，起锅装入盘中即可。

竹笋

——消痰化淤，治疗高血压

◎性味归经◎

味甘，性微寒，入脾、胃经。

◎营养功效◎

竹笋富含蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜等营养物质，还具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，可以帮助消化，去积食。



◎降压解析◎

现代医学认为，竹笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，本身可以吸附大量的油脂来增加味道。肥胖的人如果经常吃竹笋，每顿进食的油脂就会被它所吸附，降低胃肠黏膜对脂肪的吸收和积蓄，从而达到减肥目的，并能减少与高脂有关疾病的发生，因此，它对高血压患者来说也是适宜的。此外，用鲜竹笋的根煮水代茶常饮，也可降低血中胆固醇，起到减肥，治疗高血压、高脂血症的作用。

◎食用宜忌◎

宜：靠近笋尖部的地方宜顺切，下部宜横切，这样烹制时不但易熟烂，而且更易入味。鲜笋存放时不要剥壳，否则会失去香味。

忌：由于竹笋含有较多的草酸，会影响人体对钙的吸收。儿童正在成长阶段，不宜多吃；有尿道结石者也不宜食用；有些人对竹笋过敏，也应忌吃。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

竹笋香菇汤

【原料】竹笋 100 克，香菇 100 克，金针菇 50 克，姜丝、鸡精、精盐各适量。

【做法】

- ①竹笋剥皮，切成丝；香菇泡软，去蒂后切成片状；金针菇洗净。
- ②将竹笋、姜丝放入汤锅中加适量清水，煮沸 15 分钟。
- ③然后放入香菇、金针菇煮 5 分钟，最后加入精盐、鸡精即可。



竹笋玉米瘦肉汤

【原料】嫩竹笋 200 克，甜玉米 200 克，瘦肉 300 克，海米 30 克，精盐、胡椒各适量。

【做法】

- ①肉切成拳头大小的方块，放入热水中氽烫，去除血腥味，捞出备用。
- ②把洗净的竹笋，切成合适的大小，并把它和甜玉米铺在汤锅底部。
- ③再依次加入氽烫好的肉块、冲洗好的海米于锅内，一次性加足 2.5 升的水，放在火上，大火烧开。
- ④汤烧开后，维持火力煮 5 分钟，并用汤勺撇干净浮沫，转小火，继续煲 40 分钟，最后加精盐、胡椒调味就可以了。

清炒竹笋

【原料】竹笋 250 克，植物油、精盐、姜片、酱油、葱段、味精各适量。

【做法】

- ①竹笋去皮，洗净，切成薄片。
- ②锅内倒入植物油烧热，放入葱段爆锅，放入竹笋、姜片、精盐、酱油翻炒至熟，放味精，炒匀即成。

海 带

——稳定血压，阻止血栓形成

◎性味归经◎

味咸，性寒，入肝、胃、肾经。

◎营养功效◎

海带具有“长寿菜”、“海上之蔬”、“含碘冠军”的美誉。海带的营养丰富，含有碘、铁、钙、蛋白质、脂肪以及淀粉、甘露醇、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、褐藻胺酸等人体所需要的营养成分。



◎降压解析◎

海带中所含岩藻多糖能阻止红细胞凝结反应，可防治血栓和因血液黏性增大而引起的血压上升，还含能扩张外周血管的钾和有利尿、降压作用的甘露醇，对高血压患者十分有益。

海带中的多糖类物质能降低血液中胆固醇和三酰甘油的含量，对高血压并发冠心病、血脂异常症的患者很有益处。

◎食用宜忌◎

宜：海带属于菜类，需要浸泡清洗后才能食用，但不能久泡，即浸泡时间不能超过半小时，否则其中的碘、甘露醇等成分会大量损失掉。

忌：(1) 吃海带后不要马上喝茶，也不要立即吃富含维生素 C 的水果，否则不利于营养素的吸收。

(2) 海带含碘高，患有甲亢的人不宜食用。

(3) 孕妇和乳母每日摄入量最多不可超过 20 克，因为海带中的碘可随血液循环进入胎儿或婴儿体内，引起甲状腺功能障碍。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

黑木耳炒海带

【原料】海带、水发黑木耳各 200 克，胡萝卜 50 克，生姜、葱各适量，精盐、味精各少许，鸡汤 150 克，料酒 1 小匙，水淀粉 1 大匙。

【做法】

- ①海带切丝，黑木耳洗净；胡萝卜洗净，切丝；生姜切丝；葱切丝。
- ②锅内加水烧开，放入姜片、黑木耳丝、海带丝氽烫片刻，捞起，备用。
- ③另起油锅烧热，放入姜丝稍爆，放入黑木耳丝、海带丝、胡萝卜丝，淋入料酒，调入鸡汤、精盐、味精炒至刚熟，用水淀粉勾芡，撒上葱丝即可。

海带排骨汤

【原料】猪排骨 400 克，水发海带 150 克，料酒、葱段、姜片各 10 克，精盐 3 克，香油 5 克。

【做法】

- ①海带洗净，切菱形片，焯水；排骨洗净，横剁成段，焯水后捞出，用温水泡净。
- ②锅内加入适量清水，放入排骨、葱段、姜片、料酒，用大火烧沸，撇去浮沫，然后转用中火焖烧约 1 小时，倒入海带片，再用大火烧沸 30 分钟，加精盐调味，淋入香油即可。

三鲜降压汤

【原料】干贝 100 克，海带、海藻各 200 克，生姜、葱各 10 克，精盐 4 克，黄酒 10 克。

【做法】

- ①将海带浸透洗净切片；海藻、干贝浸透洗干净；生姜切片；葱切花。

②锅内加水烧开，放入海带、海藻、干贝、黄酒，加入清水用慢火煮 30 分钟。

③再调入精盐，撒入葱花即成。

海鲜面

【原料】 小麦面粉 100 克，干贝 20 克，海带（鲜）20 克，海藻 20 克，精盐 5 克，大葱 10 克，植物油 30 毫升。

【做法】

①将海藻、干贝、海带洗净，切成小颗粒待用。

②将植物油放入炒锅内，待油热至六成熟时，入葱末爆香。

③再加入海藻、干贝、海带炒匀，加入 300 毫升清水，用文火煮 25 分钟，加精盐盛起待用。

④将面粉用清水和匀，揉成面团，用擀面杖擀成薄片，切成面条。

⑤在沸水 1000 毫升中，下入面条煮熟，捞起盛入碗内，将以上海鲜盖在面上即成。

炖酥香海带

【原料】 水发海带 1000 克，猪肉 350 克，白菜叶、猪骨头各 150 克，料酒、精盐、酱油、醋、味精、白砂糖、香油、葱丝、姜片、蒜片各适量。

【做法】

①海带洗净，去边，切成片；猪肉洗净，切成条，放在海带上卷成卷。

②锅内依次分层放入猪骨头、海带卷、姜片、蒜片、葱丝，加入以上调料，上面放一层白菜叶，加入清水，以淹没海带卷为宜，大火烧沸，改用小火炖至汤汁快干、海带酥烂入味，关火，至冷。

③将海带卷切成圆片，装盘即可。



高血压，你吃对了吗？

紫菜

——排泄毒物，改善血管狭窄

性味归经

味甘、咸，性凉，入肝、肺、胃、肾经。

营养功效

紫菜所含的多糖具有明显增强细胞免疫和体液免疫功能，并可以促进淋巴细胞转化，提高机体的免疫力。紫菜含有大量可减少胆固醇的牛磺酸，有利于保护肝脏。它还含有丰富的胆碱，而胆碱又是神经细胞传递信息的重要化学物质，对增强人的记忆、防止记忆衰退有良好的作用。

紫菜含碘量很高，可用于治疗因缺碘引起的“甲状腺肿大”，紫菜含有一定量的甘露醇，可作为治疗水肿的辅助食品。紫菜的有效成分对艾氏癌的抑制率为 53.2%，有助于脑肿瘤、乳腺癌、甲状腺癌、恶性淋巴瘤等肿瘤的防治。

降压解析

紫菜所含的多糖能显著降低血清胆固醇的总含量，降低血压，治头晕眼花，防血管硬化。并且紫菜含碘量很高，可减少胆固醇与脂肪的积聚，对高血压、动脉硬化及脂肪过多症有一定的预防和辅助治疗的作用。

食用宜忌

宜：紫菜购回后应该注意储藏好，因为紫菜容易发霉，产生毒素，危害健康；紫菜不宜与酸涩的水果共同食用，否则易造成肠胃不适。

忌：胃肠消化功能不好的人应该少吃，腹痛便溏的人不宜食用。



降压食谱

紫菜南瓜汤

【原料】紫菜 10 克，老南瓜 100 克，虾皮 20 克，鸡蛋 1 个，猪油、料酒、酱油、醋、味精、香油各适量。

【做法】

- ①将紫菜撕碎，洗净备用；将鸡蛋打入碗内；虾皮用料酒浸泡。
- ②火上坐铁锅，放少许猪油，油热后放入酱油炆锅，加水适量，放入虾皮、老南瓜（切块）煮 30 分钟。
- ③将紫菜加入，10 分钟后打入搅匀的鸡蛋液，加上醋、味精、淋上香油即可食用。

五味降压汤

【原料】芹菜 100 克，番茄 1 个，荸荠 10 粒，洋葱 50 克，紫菜 10 克，精盐半小匙，鸡汤适量。

【做法】

- ①将芹菜择洗干净，切成小段；番茄洗净，切成薄片；紫菜泡软，洗去泥沙；荸荠去皮、洗净，切成小片；洋葱去皮、洗净，切丝备用。
- ②锅中加入鸡汤，待烧开后，放入所有材料煮熟，再加入精盐调匀，即可出锅装碗。

虾仁紫菜汤面

【原料】虾仁 20 克，鸡蛋 1 个，干紫菜 10 克，挂面 200 克，精盐 3 克，葱花 5 克，植物油适量。

【做法】

- ①虾仁洗净，去虾线；紫菜泡发，撕碎；将鸡蛋打入碗内调匀。
- ②锅置火上，放油烧热，放入葱花煸出香味，向锅内倒入适量开水，将



高血压，你吃对了吗？

挂面下入锅中煮熟，放入虾仁，加精盐，浇上鸡蛋液，蛋花浮起时，倒入装有紫菜的汤碗中即可。

紫菜腐皮卷

【原料】豆腐皮 1 张，紫菜 30 克，生姜、葱、香菜各 10 克，花生油 500 克（实耗油 80 克），精盐 3 克，湿生粉适量。

【做法】

①将紫菜泡透，洗净沙，沥干水分；生姜去皮切末；葱切花；然后在紫菜中加入精盐、生姜末、葱花、湿生粉拌匀。

②把豆腐皮铺平，酿入拌好的紫菜，卷成卷，用湿生粉封好口。

③烧锅下油，待油温 100℃ 时下入以上卷好的卷，炸至内熟外金黄时捞起，沥干油，切件入碟即可。

紫菜枸杞汤

【原料】水发紫菜 100 克，枸杞子、黄精各 15 克，鸡蛋 1 个，姜片、葱段、植物油、精盐、鸡精各适量。

【做法】

①紫菜、枸杞子分别洗净；黄精洗净，切薄片；鸡蛋磕入碗中打散。

②炒锅放植物油烧至六成热，下入姜片、葱段爆香，注入清水 1500 毫升，下入紫菜，徐徐注入鸡蛋液，加入枸杞子、黄精，煮熟，加入精盐、鸡精，搅匀即成。

黑木耳

——活血抗凝，防止动脉硬化

◎性味归经◎

味甘，性平，入胃经。

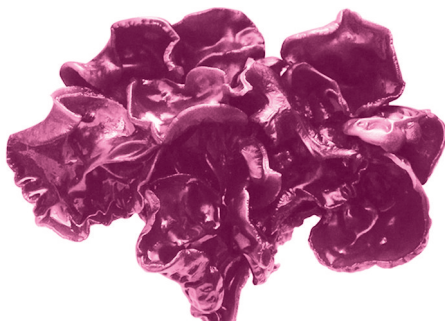
◎ 营养功效 ◎

黑木耳中铁的含量极为丰富，常吃黑木耳能养血驻颜，令人肌肤红润、容光焕发，并可防治缺铁性贫血。

黑木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附起来集中排出体外，从而起到清胃涤肠的作用。

黑木耳对胆结石、肾结石等内源性异物，也有比较显著的化解功能。

黑木耳含有抗肿瘤活性物质，能增强机体免疫力，经常食用可防癌抗癌。



◎ 降压解析 ◎

黑木耳中含有的维生素、糖类及蛋白质，可以明显地阻止血栓的形成，防治动脉硬化，起到降低血压、血糖、血脂的作用，还可以有效地预防高血压等心脑血管疾病的发生。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：干木耳是经暴晒处理的成品，在暴晒过程中会分解大部分卟啉，而在食用前，干木耳又经水浸泡，其中含有的剩余卟啉会溶于水，因而水发的干木耳可安全食用。黑木耳的降压效果好，高血压患者可多吃。

忌：黑木耳性滑利，腹泻者不宜多吃；它还有破血作用，孕妇也不宜多吃。

降压食谱

藕条炒木耳

【原料】嫩藕 250 克，黑木耳、面粉各 80 克，青椒 15 克，植物油 40 克，精盐、味精、醋、白糖、湿淀粉、酱油、鲜汤各适量。



高血压，你吃对了吗？

【做法】

①藕切条；黑木耳泡发，洗净，撕小朵；青椒切丁。

②面粉加精盐、味精混匀，将藕条投入面粉糊蘸一下，逐条放到油锅里炸，炸成金黄色，捞出沥油。

③锅内留底油，放青椒丁煸炒，再放黑木耳、酱油、白糖、鲜汤烧开，加醋，用湿淀粉勾芡，淋入熟油，再把炸好的藕条下锅翻炒几下即可。



木耳什锦菜

【原料】白菜 200 克，黑木耳 120 克，平菇 100 克，胡萝卜、青椒各 50 克，葱丝、姜丝、蒜片、精盐、鸡精各适量。

【做法】

①白菜、胡萝卜、青椒分别切片；黑木耳用水泡开后洗净，与平菇分别撕成小块。

②油锅烧热，煸香葱丝、姜丝、蒜片，依次加入白菜片、平菇块、黑木耳块、胡萝卜片、青椒片炒熟。

③加入精盐、鸡精调味即可。

凉拌木耳丝

【原料】鸡蛋 2 个，水发黑木耳 150 克，青豆 100 克，葱、精盐、香油、醋、酱油、植物油各适量。

【做法】

①把葱洗净，切末，与精盐、香油、醋、酱油调成味汁备用；鸡蛋打散；平底锅加植物油烧热，放入蛋液，摊成蛋饼，然后切成细丝。

②黑木耳洗净，切丝，在沸水中焯熟后，沥干晾凉；青豆洗净，入沸水煮熟后，捞出过凉沥干。

③把鸡蛋丝、黑木耳丝、青豆一起放盘中，加入调好的味汁搅拌均匀即可。

胡桃黑木耳羹

【原料】猪瘦肉 50 克，黑木耳 15 克，豆腐 200 克，胡桃 150 克，植物油、鲜汤、调料各适量。

【做法】

- ①猪肉剁碎粒；豆腐切丁；黑木耳撕片。
- ②先将肉粒在油锅内煮熟，掺鲜汤适量，入豆腐丁、胡桃、黑木耳片。
- ③锅烧开，拌调料食用。

黑木耳炒鸡蛋

【原料】水发黑木耳 250 克，鸡蛋 2 个，精盐、油各适量。

【做法】

- ①水发黑木耳洗净，沥水；鸡蛋磕入碗内，搅匀。
- ②油锅烧热，将鸡蛋倒入炒熟盛出。
- ③另起油锅，放入沥干水的黑木耳，煸炒几下，再放入鸡蛋合炒，加精盐调味即可。

马齿苋

——抑菌消炎，抑制血清胆固醇生成

◎性味归经◎

味酸，性寒，入大肠、肝经。

◎营养功效◎

马齿苋含有多种活性物质，能增强心肌功能，预防血栓形成，抑制和清除血浆中的胆固醇和三酰甘油的生成，对心血管能起到保护的作用。

它对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌等均有较强的抑制作用，特别是



高血压，你吃对了吗？

对痢疾杆菌的作用很强，所以也适宜有急慢性肠炎及膀胱炎、尿道炎的人服用。

◎降压解析◎

马齿苋含有大量的钾盐，有良好的利尿消肿作用，钾离子还可直接作用于血管壁上，使血管壁扩张，阻止动脉管壁增厚，从而起到降低血压的作用。

◎食用宜忌◎

宜：马齿苋容易引起过敏，因此吃前必须用开水烫一烫。

忌：(1) 脾胃虚寒、肠滑腹泻者、便溏及孕妇禁服。

(2) 马齿苋不宜与鳖甲同食，否则会使食用者肠胃消化不良，食物中毒等。

降压食谱

凉拌马齿苋

【原料】 鲜嫩马齿苋 500 克，酱油、蒜瓣、麻油各适量。

【做法】

- ①将马齿苋去根、老茎，洗净后下沸水锅焯透捞出。
- ②用清水多次洗净黏液，切段盛入盘中。
- ③将蒜瓣捣成蒜泥，浇在马齿苋上，倒入酱油，淋上麻油，吃时拌匀即成。

马齿苋粥

【原料】 鲜马齿苋 100 克，粳米 500 克，葱花 5 克，油适量。

【做法】

- ①将马齿苋去杂洗净，入沸水中焯片刻，捞出，洗去黏液，切碎。
- ②油锅烧热，放入葱花煸香，再投马齿苋，加精盐炒至入味，出锅待用。

③将粳米淘洗干净，放入锅内，加适量水煮热，放入马齿苋煮至成粥，出锅即可。

马齿苋炒鸡丝

【原料】鲜马齿苋 400 克，鸡脯肉 100 克，葱、姜末各 10 克，鸡蛋 1 枚（取蛋清），油、精盐、料酒、湿淀粉、味精、清汤、香油各适量。

【做法】

- ①将马齿苋择洗干净，沥水备用。
- ②鸡脯肉切细丝，放碗内，加精盐、味精、料酒抓匀，再放蛋清、湿淀粉抓匀。
- ③炒勺置中火上，加油烧至五成热，下入鸡丝划散，倒入漏勺沥油。
- ④炒勺置旺火上，加油烧至七成热时，煸葱、姜末，下马齿苋、料酒、清汤，炒至断生，下精盐、味精、鸡丝炒匀，再放湿淀粉勾芡，最后淋香油，装盘即可。

马齿苋猪肝汤

【原料】马齿苋 45 克，金针菇 30 克，熟猪肝 50 克，鸡蛋 1 枚。

【做法】

- ①将马齿苋洗净，切碎；金针菇水发后切成段；猪肝洗净，切成薄片。
- ②将马齿苋、金针菇放入锅中，加水煮 15 分钟，再加入猪肝稍炖，打入鸡蛋，待沸后调入精盐、味精即成。



高血压，你吃对了吗？

第三节

水果



苹果

——置换钠盐，有助于血压降低

性味归经

味甘、酸，性凉，入肠、胃经。

营养功效

苹果是一种老少皆宜的水果，具有润肺止咳、润肠通便、养心益气、解暑醒酒的功效。苹果中含有丰富的维生素C，能够保护心血管，预防心脏病的发生；苹果中含有的天然抗氧化物，如黄酮、多酚等可以有效预防铅中毒，降低肺癌的发生率；苹果中还含有丰富的膳食纤维，可以促进消化，对保持身体健康有较好的功效。



降压解析

苹果酸不仅能降低胆固醇，还具有对抗动脉硬化的作用；苹果中含有果胶质，它是一种可溶性纤维素，也有助于降低胆固醇；苹果还富含粗纤维，能刺激肠道蠕动，促进排便，防止血中胆固醇的增高。高血压患者、动脉粥样硬化症患者、冠心病患者，适宜长年不间断地食用苹果，每天吃1~2个中等大小的苹果，持之以恒，会取得很好的效果。苹果中还含有一定量的钾盐，可将人体血液中的钠盐置换出来，有利于降低血压。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：孕妇每天吃 2 个苹果可以减轻孕期反应。

忌：(1) 不要在饭前吃苹果，以免影响正常的进食及消化。

(2) 苹果富含糖类和钾盐，因此肾炎及糖尿病患者不宜多食。

(3) 苹果不宜与海味同食，否则易引起腹痛、恶心、呕吐等症状。

降压食谱

杂果西米羹

【原料】小西米 150 克，苹果、香梨、蜜桃、白砂糖各 50 克，菠萝 80 克。

【做法】

- ①将小西米淘洗干净，倒在开水锅里熬熟。
- ②将苹果、香梨、蜜桃、菠萝切成颗粒。
- ③把杂果放入小西米中，再加入白砂糖搅匀即成。

枸杞水果茶

【原料】苹果 1 个，梨 1 个，枸杞子 10 克，冰糖 10 克。

【做法】

- ①苹果、梨洗净，去蒂，除核，切块；枸杞子洗净。
- ②锅置火上，放入苹果块、梨块和没入锅中食材的清水，大火烧开后转小火煮 15 分钟，下入枸杞子煮 5 分钟，加冰糖煮至化开即可。

苹果菠菜羹

【原料】苹果 300 克，菠菜 150，牛奶 500 克，精盐、胡椒粉各适量。

【做法】

- ①苹果去皮，切丁；菠菜洗净，切小片。
- ②牛奶入锅，放入苹果、菠菜、调料烧沸即可。



高血压，你吃对了吗？

香蕉

——防癌抗癌，抑制血压升高



性味归经

味甘，性寒，入肺、大肠经。

营养功效

香蕉中含大量的糖类、粗纤维，能将体内致癌物质迅速排出体外，因此香蕉也是一种较好的防癌、抗癌水果。



其含有的膳食纤维可刺激大肠的蠕动，使大便畅通，因此也可防治便秘。

降压解析

香蕉含钾量丰富，平均每 100 克的香蕉约含有 290 毫克的钾，其含量在水果类食物中名列前茅。大量的钾可平衡钠的不良作用，并促进细胞及组织生长。

科学家还从香蕉中发现了一种能抑制升高血压的物质——血管紧张素转化酶抑制物质，可以抑制血压的上升，对高血压具有很好的防治作用。

食用宜忌

宜：适合高血压、冠心病、动脉硬化者，口干烦躁、咽干喉痛者，大便干燥、痔疮、大便带血者，上消化道溃疡者，以及饮酒过量而宿醉未解者食用。

香蕉刚采收时一般没有完全成熟，此时糖分较少，淀粉较多，要等它放熟透了，果肉变软，香气变浓，这时吃不仅味道好、营养丰富，而且更利于吸收。

忌：（1）空腹时不宜食用大量香蕉。

（2）由于香蕉含糖量高，所以糖尿病患者应少吃。

（3）患关节炎、肌肉酸痛、慢性肠炎及腹泻的人忌食香蕉。

降压食谱

香蕉粳米粥

【原料】 香蕉 2 根，粳米 100 克，冰糖适量。

【做法】

①将香蕉剥去外皮，撕掉筋，切成丁；粳米淘净。

②锅中放入清水、粳米，先用大火煮沸后再用小火熬煮，待粥将成时，加入香蕉、冰糖略煮即可。

香蕉土豆泥

【原料】 香蕉 1 根，土豆 1 个，蜂蜜 10 克。

【做法】

①土豆洗净，蒸熟，去皮，捣成泥；香蕉去皮取肉，也碾成泥。

②取碗，放入土豆泥和香蕉泥搅拌均匀，再加蜂蜜搅拌均匀即可。

香蕉果羹

【原料】 香蕉、鸭梨、橘子、苹果各 50 克，水淀粉、白砂糖各适量。

【做法】

①香蕉去皮，切丁；鸭梨、橘子、苹果分别洗净，去皮、核，切成小丁。

②锅中加入清水和各种果丁，大火烧沸，加入白砂糖搅匀，用水淀粉勾芡即成。



高血压，你吃对了吗？

猕猴桃

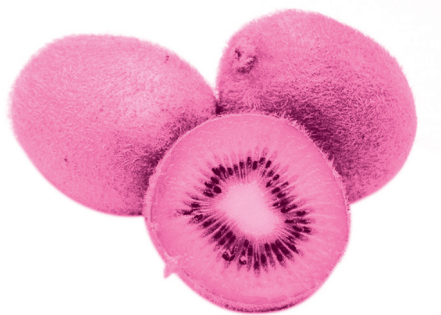
——含钾丰富，能软化血管

性味归经

味甘酸，性寒，入胃、膀胱经。

营养功效

猕猴桃柔软多汁，酸甜适口，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等营养成分。此外还含有人体所必需的12种氨基酸。其维生素C的含量比苹果高19~33倍，比梨高22~139倍。而且猕猴桃含有丰富的叶黄素，叶黄素在视网膜上积累，能防止斑点恶化导致的永久失明，也可以防止白内障的恶化。此外，猕猴桃还含有抗氧化物质，能够增强人体的自我免疫功能。



降压解析

猕猴桃中含有的血清促进素具有稳定情绪、镇静心情的作用。而且猕猴桃鲜果及其果汁制品，可防止致癌物亚硝胺在人体内生成，并能降低血中胆固醇及三酰甘油水平，有稳定及降低血压的作用，所以适宜于高血压、冠心病、动脉粥样硬化等患者食用。

食用宜忌

宜：猕猴桃果实含肌醇，有助于缓解女性生理期、产期的抑郁情绪。

忌：猕猴桃性寒凉，脾胃功能较弱的人食用过多，会导致腹痛、腹泻，所以脾胃虚寒的人应少食。

降压食谱

生菜水果沙拉

【原料】 生菜1棵（约250克），苜蓿芽150克，苹果半个，猕猴桃1个，



红甜椒丁、黄甜椒丁各适量，酸奶 3 大匙，牛奶 2 大匙。

【做法】

①生菜洗净，用剪刀或锐利的水果刀沿菜心剖开，把菜心取出，叶片一片一片取下，再剪成圆形放入冰水中泡一下。

②苹果洗净切丁；猕猴桃削皮、切丁，然后和红、黄甜椒丁混合。

③苜蓿芽洗净、沥干；酸奶和牛奶混合成酸奶酱汁。

④生菜叶上放苜蓿芽、混合的蔬果各适量，最后淋上酸奶酱汁即可。

猕猴桃肉丝

【原料】瘦猪肉 300 克，猕猴桃 100 克，精盐、料酒、白糖、胡椒粉、蛋清、淀粉、高汤、植物油各适量。

【做法】

①将瘦猪肉洗净切成丝，用精盐、料酒、蛋清、淀粉上浆待用；猕猴桃洗净去皮切丝待用。

②将精盐、料酒、白糖、胡椒粉、高汤、淀粉兑成芡汁待用。

③坐锅点火入油至五成热时，下浆好的猪肉丝炒散，下猕猴桃丝略炒匀，烹入兑好的芡汁，收汁起锅入盘即可。

猕猴桃大米粥

【原料】猕猴桃 2 个，大米 150 克，白糖适量。

【做法】

①猕猴桃去皮洗净切成小块；大米淘洗干净。

②锅内加水适量，放入大米煮粥八成熟时加入猕猴桃块，再煮至粥熟，调入白糖即成。



高血压，你吃对了吗？

西瓜

——利尿降压，有效控制血压

性味归经

味甘，性寒，入肺、大肠经。

营养功效

西瓜味道甘甜多汁，清爽解渴，是盛夏佳果。西瓜不含脂肪和胆固醇，却含有大量葡萄糖、苹果酸、果糖、蛋白氨基酸、番茄素及丰富的维生素C等物质，是一种营养丰富、食用安全的食品。

西瓜果肉含蛋白质、葡萄糖、蔗糖、果糖、苹果酸、瓜氨酸、谷氨酸、精氨酸、磷酸、内氨酸、丙酸、乙二醇、甜菜碱、腺嘌呤、萝卜素、胡萝卜素、番茄烃、六氢番茄烃、多种维生素，以及挥发性成分中的多种醛类。

降压解析

西瓜素有“瓜中之王”之称。富含多种维生素及大量的钾和果酸，能够调节体内的营养平衡，可有效降低血压、调节胆固醇含量、减少胆固醇沉积、软化并扩张血管、抑制心脑血管疾病的发生。

食用宜忌

宜：吃西瓜应注意选择成熟的新鲜西瓜，不吃变质西瓜以及切开过久的西瓜，因为西瓜上市时气温较高，适宜病菌繁殖，食用病菌污染的变质西瓜会导致肠道传染病的发生。

忌：西瓜忌与羊肉同食。西瓜是夏令瓜果，冬季不宜多吃，应遵循季节规律；体弱者夏至之前和立秋后也不宜食用。中寒湿盛者忌食西瓜；体虚胃寒、便溏、消化不良者不宜多食，否则会引起腹泻或腹痛；口腔溃疡者也不能多吃，否则会加重溃疡程度。



降压食谱

翡翠鲤鱼

【原料】鲤鱼 1 条（约 500 克），西瓜皮 250 克，茯苓皮 50 克，生抽、醋、精盐、味精、沙拉油各适量。

【做法】

①西瓜皮洗干净，削去表面绿色硬皮，切成菱形片；茯苓皮洗净；鲤鱼洗干净。

②炒锅烧热，倒入油，放入鲤鱼稍煎，再加入生抽、醋，盖上锅盖稍焖。

③加入西瓜皮、茯苓皮和 1 杯半清水，用小火焖入味，最后放精盐、味精就可以出锅了。

西瓜皮炒毛豆

【原料】西瓜皮、毛豆、精盐、花椒各适量。

【做法】

①西瓜皮削去外层硬皮和内层红瓤后切成丁，用少许精盐腌片刻。

②毛豆清洗干净，放入煮锅中，加入花椒、精盐煮熟，然后取出沥干水分备用。

③倒去腌瓜丁所出的水，炒锅入油，待油烧至八成热后，下瓜丁滑炒，然后再放入煮熟的毛豆一起滑炒，可依据个人口味加入酸、甜、辣等调味品。

西瓜密瓜羹

【原料】无子西瓜瓤 200 克，哈密瓜瓤 150 克，白糖、糖桂花、水淀粉各适量。

【做法】

①将无子西瓜瓤、哈密瓜瓤均切成 1 厘米见方的丁。

②锅置火上，放入西瓜丁、哈密瓜丁、清水、白糖，大火烧沸后，用水淀粉勾芡，加入少量糖桂花，起锅倒入碗中即成。



高血压，你吃对了吗？

柚子

——化痰止咳，降低血糖

性味归经

味甘、酸，性温，入脾、胃经。

营养功效

柚子营养价值很高，含有非常丰富的蛋白质、有机酸及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素，这是其他水果难以比拟的。柚子中含有大量的维生素C，能降

低血液中的胆固醇；柚子中所含的天然芦丁能强化皮肤毛细孔功能，加速复原受伤的皮肤组织功能；新鲜的柚子肉中还含有作用类似于胰岛素的成分铬，能降低血糖。

降压解析

柚子中含有高血压患者必需的天然微量元素钾，几乎不含钠，因此是心脑血管疾病及肾脏病患者的最佳食疗水果。此外，柚子含有生理活性物质皮甙，可降低血液的黏滞度，减少血栓的形成，故而对脑血管疾病，如脑血栓、中风等也有较好的预防作用。

食用宜忌

宜：孕妇、中老年人、心脑血管及肾脏病患者宜食。

忌：服药时千万不要吃柚子或饮柚子汁，尤其是老年病人，否则会引起身体极度的不适症状；也不要吃太苦的柚子，患胃病、消化不良者，慢性支气管炎、咳嗽、痰多气喘者，高血压患者尤其不适合；脾虚便溏者不宜多吃柚子。



降压食谱

柚子炖鸡

【原料】柚子 500 克，雄鸡 750 克，生姜 10 克，大葱 10 克，精盐、味精、料酒各适量。

【做法】

- ①雄鸡去皮毛、内脏，洗净；柚子去皮，留肉。
- ②将柚肉装入鸡腹内，放入沙锅中，加入适量葱、姜、料酒、精盐、水。
- ③将盛鸡的沙锅置于有水的锅内，隔水炖熟即可。

柚子蜂蜜茶

【原料】柚子 1 个，蜂蜜 50 克，冰糖 10 克，精盐适量。

【做法】

- ①将柚子在 65℃ 的热水中浸泡 5 分钟左右，洗净擦干。
- ②用刀将最外面那层黄绿色的皮薄薄的刮下来，切成细丝，放点精盐腌一下。
- ③将柚子的果肉剥出，去除核及薄皮，用勺子捣碎。
- ④将柚子皮、果肉和冰糖放入锅中，加一碗水同煮开，转为小火，不停搅拌，熬至黏稠，柚子皮金黄透亮即可。
- ⑤待黏稠的柚子汤汁冷却，放入蜂蜜搅拌均匀，装入准备好的空瓶中，放冰箱冷藏一周左右，取适量用温水冲调即可饮用。

泽泻蒸柚肉

【原料】柚子 1 个，泽泻 15 克。

【做法】

柚子去皮；泽泻研成细粉；取一蒸盘，放入柚子肉，撒入泽泻粉；上笼，大火蒸 25 分钟即成。



高血压，你吃对了吗？

橙子

——富含维 C，增加毛细血管弹性

性味归经

味甘、酸，性凉，入大肠经。

营养功效

含有丰富的维生素 C、钙、磷、钾、柠檬酸、橙皮甙以及醛、醇、烯等物质。



橙子的维生素 C 含量丰富，它几乎已经成为维生素 C 的代名词，维生素 C 能增强人体抵抗力，亦能将脂溶性有害物质排出体外，是名实相符抗氧化剂。

降压解析

橙子中含有丰富的维生素 C，能增加机体抵抗力，增加毛细血管的弹性，降低血中胆固醇；橙子所含纤维素和果胶物质，可促进肠道蠕动，有利于清肠通便，排除体内有害物质。所以说，高脂血症、高血压、动脉硬化者常食橙子有益。

食用宜忌

宜：腹胀、恶心、呕吐者食用橙子尤为适宜。

忌：（1）不宜多吃，过食或食用不当对人体反而有害处，有泌尿系结石的患者尤其不可多吃。

（2）橙子不宜与牛奶、萝卜同食。

（3）饭前或空腹时不宜吃橙子，因为橙子中的有机酸会刺激胃黏膜；在出现口舌生疮、大便秘结时，要少吃为宜；严重失血、失水或肾功能减退、肾上腺皮质功能减退时最好也不要吃橙子。

降压食谱

香橙鸡翅

【原料】鸡中翅 12 只，香橙 2 个，橙汁 2/3 杯，糖 1 汤匙，精盐 1/4 茶匙，麻油少许，酱油 1 汤匙，料酒 1 汤匙，鸡粉 1/2 茶匙，精盐 1/2 茶匙，油适量。

【做法】

- ①鸡翅洗净沥干，加入调料拌匀腌 1 小时；橙榨汁留橙皮切长丝。
- ②烧热油将鸡翅煎至金黄色；将调料煮溶，加入橙皮、鸡翅略煮即可。

泡橙汁冬瓜

【原料】冬瓜 500 克，鲜橙汁 200 毫升，柠檬汁 30 毫升，白糖 50 克，精盐 2 克。

【做法】

- ①冬瓜去皮、瓤、子，切长条，洗净沥干，入沸水中煮至八成熟，捞出过凉。
- ②将鲜橙汁、柠檬汁、白糖、精盐，同放入锅内调匀，上火熬至浓稠倒出，晾凉，放入焯过的冬瓜条，浸泡腌渍 24 小时即可食用。

香橙汤

【原料】橙子 1500 克，姜 250 克，炙甘草末 10 克，檀香末 25 克，精盐适量。

【做法】

- ①橙子洗净，切成片，去子；姜洗净，去皮，切成片。
- ②取一钵，放入橙子片、姜片，捣烂如泥，加入甘草末，檀香末，揉和，捏成饼，焙干，研成细末，备用，用时入精盐少许，沸汤冲服。



高血压，你吃对了吗？

柠檬

——缓解血液凝固，预防心肌梗死

性味归经

味甘、酸，性平，入肝、胃经。

营养功效

柠檬是世界上最有药用价值的水果之一，它富含维生素 C、柠檬酸、苹果酸、高量钾元素和低量钠元素等，对人体十分有益。柠檬汁中含有大量柠檬酸盐，能够抑制钙盐结晶，从而阻止肾结石形成，甚至已形成的结石也可被溶解掉，所以食用柠檬能防治肾结石，使部分慢性肾结石患者的结石减少、变小。



降压解析

鲜柠檬的热量很低，它是钾、维生素 C 和生物类黄酮的上等来源。而且柠檬酸同钙离子结合成可溶性络合物，可以缓解钙离子促进血液凝固，因此能预防以及治疗高血压和心肌梗死。

食用宜忌

宜：烹饪菜肴时用柠檬汁代替传统的醋，风味独特。

忌：(1) 胃寒、胃酸过多者或胃、十二指肠溃疡患者应忌食。

(2) 低血压者、怕冷者及女性月经期、产后均不宜吃柠檬。

(3) 柠檬含钠量较高，肾脏水肿患者应少吃。

(4) 胃溃疡、胃酸分泌过多、龋齿和糖尿病患者要慎食。

降压食谱

香草烤鸡

【原料】 鸡腿、法香、白葡萄酒、番茄、洋葱、芹菜、柠檬片、精盐、白

糖、黑胡椒粉、沙拉酱、番茄沙司各适量。

【做法】

①将鸡腿去骨，用法香、洋葱、柠檬片、白葡萄酒、精盐、黑胡椒粉腌制 15 分钟；洋葱、芹菜分别切末。

②将鸡腿放入烤箱中用 180℃ 的温度烤 10~15 分钟；取一小碗，放入洋葱末、芹菜末，加番茄沙司、沙拉酱、白葡萄酒、白糖调匀制成蔬菜沙拉。

③将烤好的鸡腿切片装盘，番茄摆在盘边做点缀，食用时配蔬菜沙拉即可。

大团圆

【原料】番茄 2 个，黄柠檬 1 个，豌豆芽、凤尾藻、彩椒、面包粒、南瓜子、香菜各适量。

【做法】

①番茄、黄柠檬 2/3 切片；彩椒、面包粒切丁；剩余 1/3 的黄柠檬、南瓜子、香菜切碎；番茄、黄柠檬交错摆放于瓷盘周围。

②将彩椒、面包粒、豌豆芽、凤尾藻等放于瓷盘中央，撒上黄柠檬、南瓜子、香菜碎丁即可。

柠檬甜汁茶

【原料】鲜柠檬 1000 克，白砂糖适量。

【做法】

柠檬洗净，晾干，切成厚片；取一盆，放入柠檬片，加入白糖拌匀；放入玻璃罐中，铺上一层白砂糖，密封，腌制半个月即可。



高血压，你吃对了吗？

菠萝

——稀释血脂，促进血液循环



性味归经

味甘、微酸，性微寒，入胃经。

营养功效

菠萝含有大量的果糖、葡萄糖、维生素 A、维生素 B 族、维生素 C、磷、柠檬酸和蛋白酶等。此外，菠萝中钙、铁、磷等含量丰富，且含蛋白质、氨基酸、有机酸等成分。此外，还含有一种酵素，可以分解蛋白质。



菠萝含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，它能分解蛋白质，溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块，改善局部的血液循环，消除炎症和水肿。

将新鲜的菠萝榨成汁并煮开，冷却后用于擦洗粗糙的皮肤，长期坚持使用，不仅能清洁滋润皮肤，还可以防止暗疮的生长。

降压解析

菠萝中所含的糖、盐类和酶有利尿作用，适当食用对肾炎、高血压患者有益。从菠萝汁中提取的蛋白水解酶，临床上用于抗水肿和抗炎、抗风湿，常食菠萝能加强体内纤维水解作用，对高血压性水肿、血栓症，有改善血液循环、消除水肿、炎症的良好作用。

食用宜忌

宜：菠萝特别适宜身热烦躁者，以及肾炎、高血压、支气管炎、消化不良者。

忌：菠萝中含有刺激性的甙类物质和菠萝蛋白酶，因此应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水或糖水中浸渍，浸出甙类，然后再吃。

患有溃疡病、肾脏病、凝血功能障碍的人应禁食菠萝，发烧及患有湿疹疥疮的人也不宜多吃。

降压食谱

菠萝沙冰

【原料】菠萝 200 克，水 200 克，糖 50 克。

【做法】

①白糖加少量水放入锅中，小火将白糖溶化，放凉之后装入模子，放冰箱里冷冻成冰块。

②菠萝切小块，用盐水浸泡 10 分钟。

③冰块用擀面杖砸成小块，然后放到搅拌机里打碎。

④再加入菠萝块继续打 1 分钟，盛出即食。

菠萝咕咾肉

【原料】五花肉 500 克，胡萝卜、菠萝、黄瓜各 50 克，淀粉、料酒、精盐、味精、胡椒粉、白醋、白糖、番茄酱、辣椒油各适量。

【做法】

①五花肉洗净切片；胡萝卜、黄瓜切成滚刀块；菠萝切块待用；胡萝卜焯透。

②将白醋、白糖、番茄酱、辣椒油、精盐及清水调成糖醋汁。

③五花肉加料酒、精盐、味精、胡椒粉及油腌渍，捞出，滚上干淀粉，用手攥成圆形，入锅炸透。

④油锅烧热，下入黄瓜、胡萝卜、菠萝煸炒一下，倒入糖醋汁勾芡，再倒入肉团，炒匀即成。



高血压，你吃对了吗？

杨桃

——生津止渴，降低血脂

性味归经

味甘、酸，性寒，入脾、胃经。

营养功效

杨桃中的糖类、维生素 C 及有机酸含量丰富，且果汁充沛，能迅速补充人体的水分，生津止渴，并使人体内的热或毒随小便排出体外，消除疲劳感；杨桃果汁中含有大量草酸、柠檬酸、苹果酸等，能提高胃液的酸度，促进食物的消化；杨桃含有大量的挥发性成分、胡萝卜素类化合物、糖类、有机酸及 B 族维生素、维生素 C 等，可消除咽喉炎症及口腔溃疡，防治风火牙痛。

降压解析

杨桃能减少机体对脂肪的吸收，有降低血脂、胆固醇的作用，对高血压、动脉硬化等心血管疾病有预防作用；同时还可保护肝脏，降低血糖。

食用宜忌

宜：杨桃和牛奶搭配口味香甜，能提供人体所需营养，适合熬夜的人和长期使用电脑的人饮用。

杨桃含有的果酸可美容，可将杨桃捣烂敷面，有助于消除黑斑及黑色素；并适宜患有高血压等心血管疾病或肥胖的人食用。

忌：脾胃虚寒者少食。



降压食谱

蛋奶炖杨桃

【原料】牛奶 250 克，杨桃 100 克，鸡蛋 100 克，白砂糖 30 克。

【做法】

- ①杨桃去硬边、去核，切小块；鸡蛋磕入汤盆中搅匀。
- ②牛奶、杨桃一同放入锅里用小火煮沸，熄火，晾至稍凉，放入白砂糖慢慢溶化，搅匀。
- ③将煮好的奶液加到打散的鸡蛋里拌匀，过筛滤去泡沫及打不散的蛋白，上蒸锅，盖碟。
- ④用大火蒸至凝固取出，晾凉食用。

陈皮杨桃炖尾骨

【原料】陈皮 2 克，新鲜杨桃 1 个，猪尾骨 1 只（块），水、米酒、精盐、冰糖适量。

【做法】

- ①杨桃切边，并将头尾去除，切片。
- ②尾骨入锅加水，大火煮 20 分钟，放入陈皮，中火煮 10 分钟，放杨桃片、米酒再煮约 20 分钟，加入调料即可。

拔丝杨桃

【原料】杨桃 2 个，自发粉 1 杯，糖 5 匙，糖胶 2 匙。

【做法】

- ①杨桃洗净，去硬边拭干，切厚块；自发粉中加入 $\frac{3}{4}$ 杯的水拌成脆浆，杨桃块放入，沾满脆浆，用热油炸至金黄酥脆，捞起沥油备用。
- ②用慢火把糖、糖胶、半杯水煮至浓稠近乎起胶，熄火，放入炸脆的杨桃拌匀即可。



高血压，你吃对了吗？

梨

——降低血压，增强心肌活力

性味归经

味甘，性寒，入肺、大肠经。

营养功效

梨中含有的各种营养成分，如果胶、苷及鞣酸等，很容易被人体吸收，鞣酸具有祛痰止咳的功用，可以养护咽喉；丰富的维生素可以保护肝脏，增进食欲；梨还具有润肺生津的作用，是日常食用的首选佳品。



梨所含的苷及鞣酸等成分，能祛痰止咳，对咽喉有养护作用；梨中的糖类物质及维生素，易被人体吸收，能增进食欲，保护肝脏，改善头晕目眩等症状；梨中的果胶含量很高，有助于消化、通利大便。

降压解析

梨中含有丰富的B族维生素，能保护心脏，减轻疲劳，增强心肌活力，降低血压。高血压患者常吃有滋阴清热、降低血压的效果。同时食梨能防止动脉粥样硬化，抑制致癌物质亚硝胺的形成，从而有利于防癌抗癌。

食用宜忌

宜：咳嗽痰稠或无痰、咽喉发痒干疼者，慢性支气管炎、肺结核患者，高血压病、心脏病、肝炎、肝硬化患者，饮酒后或宿醉未醒者尤为适合。

忌：(1) 止咳化痰时，不宜选择含糖量太高的甜梨。脾虚便溏及寒咳者忌食。

(2) 梨性偏寒，多吃会伤脾胃，故血虚、畏寒、腹泻、手脚发凉的人不可多吃梨，并且最好煮熟后再吃，以防湿寒症状加重；梨有利尿作用，夜尿频



者睡前应少吃梨。

(3) 梨与螃蟹同食伤肠胃，应注意避免，也忌与鹅肉同食；吃梨时不宜喝热水，吃油腻食品，否则会导致腹泻。

降压食谱

水果沙拉

【原料】 苹果 1 个，鸭梨 1 个，橘子 8 瓣，荔枝 2 个，菠萝 8 块，樱桃 2 个，白糖 1 汤匙，白兰地酒 1 汤匙，碎杏仁、芹菜末、鲜奶油各 1 茶匙。

【做法】

①将苹果、鸭梨洗净削皮、挖核，切成厚片；橘子一切两半；荔枝切小块；菠萝切厚片。

②将以上准备好的水果与芹菜一起放在瓷盘内，加白糖、白兰地酒拌匀，撒上碎杏仁，挤上奶油花，点缀樱桃即可。也可根据实际情况选择搭配。

秋梨汤

【原料】 梨 150 克，陈皮 20 克，冰糖适量。

【做法】

①梨带皮切成块；陈皮切块；锅中倒清水，加入梨和陈皮盖上锅盖，用大火烧开后转小火煮 20 分钟。

②加入适量冰糖再煮 10 分钟，搅拌均匀即可。

浙贝雪梨煲

【原料】 浙贝母粉 10 克，雪梨 2 个，枸杞子 5 克，水淀粉、冰糖各适量。

【做法】

①雪梨反复刷净，去核、柄，切成 1 厘米见方的丁；枸杞子洗净，泡开。

②沙锅内放清水、冰糖、梨丁、枸杞子、浙贝母粉，用旺火烧开，改小火炖约 30 分钟，再改旺火烧滚，用水淀粉勾米汤芡即成。



高血压，你吃对了吗？

橘子

——降脂抗凝，改善微循环



性味归经

味甘、酸，性凉，入肺、胃经。

营养功效

橘子含有糖类、B 族维生素、维生素 C、胡萝卜素、苹果酸、柠檬酸、钙、磷、钾、镁等。



橘子含有的酸味成分能促进胃液分泌、增进食欲，还能抑制乳酸的形成，改善疲劳；含有的膳食纤维能预防便秘和大肠癌。

降压解析

研究发现，爱吃橘子的人患高脂血症、冠心病、高血压、痛风的概率比较低。橘子含有维生素 C、类胡萝卜素和黄酮类化合物，可阻止动脉粥样硬化和高血压的发生和发展。

它还含有膳食纤维（果胶），可以促进通便，降低胆固醇。另外，橘皮苷可以加强毛细血管的硬度，降低血压。

食用宜忌

宜：适宜咳嗽有痰、肝郁气滞、产妇乳汁不下者、贫血者食用。

忌：橘子食用过多，会过量摄入维生素 C，体内代谢的草酸就会增多，易引起尿结石、肾结石。另外，多吃对口腔和牙齿有害。

降压食谱

莴笋橘子汁

【原料】莴笋 1/2 个，橘子 1 个，白菜 30 克，牛奶 100 毫升，白糖适量。

【做法】

①莴笋去皮，清洗干净，切小片；橘子剥去皮，掰成小瓣，去掉子；白菜洗净，切小片。

②将莴笋片、橘子瓣、白菜片逐一放入榨汁机中，搅打均匀，过滤掉蔬果渣，倒入玻璃杯中，再放入白糖、牛奶搅匀即可饮用。

橘子果酱

【原料】橘子 600 克，麦芽糖 150 克，白砂糖 150 克，柠檬 1/2 个，香橙酒 1 大匙。

【做法】

①柠檬洗净榨出果汁备用；橘子剥皮后取出果肉，将果肉去子并撕除白色的筋膜。

②将处理好的橘子果肉放进耐酸的锅中，加入柠檬汁用中火煮沸。

③转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用木勺不停地搅拌。

④待麦芽糖完全溶化后便可加入白砂糖，继续拌煮至汤汁略呈稠状。

⑤最后加入香橙酒，用木勺持续搅拌，将汤汁煮成浓稠状即可。

橘子汁

【原料】橘子 250 克。

【做法】

将橘子洗净，去皮，放入榨汁机中，搅拌成汁，即可。



高血压，你吃对了吗？

柿子

——软化血管，增加冠状动脉流量

性味归经

味甘、涩，性寒，入脾、胃、肠经。

营养功效

柿子含有维生素 C、胡萝卜素等成分，有助于降低血压，软化血管，增加冠状动脉流量，并且能活血消炎，改善心血管功能，对脑血管病患者的健康有益。



降压解析

柿子含钾量高，而且富含的维生素 P，具有降低毛细血管通透性、防止毛细血管破裂、防止血管硬化等作用，可改善高血压症状。柿子叶也有较好的降血压功效，是防治高血压的良药。

食用宜忌

宜：适宜大便干结者、高血压患者、甲状腺疾病患者、长期饮酒者食用。

忌：（1）由于柿子性寒，因此凡是脾虚泄泻、便溏、体弱多病、产后及外感风寒的人都应忌食。

（2）此外，患有慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃动力功能低下者，以及胃大部分切除者不宜食柿子。

（3）不要空腹吃柿子，柿子宜在饭后吃。吃柿子前后不可食醋或喝牛奶；食柿后忌饮白酒、热汤，以防患胃柿石症。

降压食谱

红枣柿饼

【原料】软红柿子肉 100 克，红枣 30 克，白面粉 200 克，植物油少许。

【做法】

①红枣洗净去核，将柿肉、红枣碾烂，与面粉混匀，加清水适量，制成小饼。

②用植物油将小饼烙熟即可。

柿饼红枣饮

【原料】 柿饼 3 个，红枣 15 枚，山萸肉 10 克。

【做法】

①将柿饼、红枣洗净，放入温开水中浸泡 20 分钟；去枣核，切碎备用。

②将山萸肉洗净，放入沙锅，加水煮 2 次，每次 30 分钟，合并 2 次煎汁，再与柿饼、红枣同煮 20 分钟即成。

柿饼山药粥

【原料】 柿饼 1 个，山药 100 克，薏米 100 克。

【做法】

①将柿饼切碎；山药去皮洗净；薏米洗净。

②炒锅上火，放入清水、山药、薏米，用旺火煮沸后，改用小火煮至熟烂，调入柿饼融化即成。

葡萄

——调节血压，提升肾脏功能

◎性味归经◎

味甘、酸，性平，入肺、脾、肾经。

◎营养功效◎

葡萄含有丰富的葡萄糖，而葡萄糖是维持人体正常新陈代谢并能够直接被



高血压，你吃对了吗？

人体吸收的营养成分。葡萄也因其含有丰富的葡萄糖而具有补充血糖的功效。葡萄还含有多种氨基酸，如柠檬酸、苹果酸、草酸、酒石酸等，这些酸类对调节人体内部微循环、维持身体健康有相当大的作用。另外，葡萄含有丰富的胡萝卜素和维生素，如维生素 B₁、维生素 B₂ 等，对人体的营养元素的平衡起到了不可替代的作用。



◎ 降压解析 ◎

葡萄能比阿司匹林更好地阻止血栓形成，并且能降低人体血液中胆固醇水平，降低血小板的凝聚力，对预防心脑血管病有一定作用；葡萄中钾元素含量较高，能帮助人体积累钙质，调节血压，增强肾脏功能。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：适合儿童，妇女，体弱、贫血、消化能力弱者食用。

忌：糖尿病患者，便秘者，脾、胃虚寒者应少食。

◎ 降压食谱 ◎

葡萄干粥

【原料】 粳米 100 克，葡萄干 50 克，白砂糖 5 克。

【做法】

- ①将葡萄干择净，用冷水略泡，冲洗干净。
- ②粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。
- ③锅中加入约 1200 毫升冷水，倒入葡萄干、粳米，先用旺火煮沸。
- ④再改用小火熬至粥成，下入白砂糖调好味，再稍焖片刻，即可盛起食用。

拔丝葡萄

【原料】 葡萄 250 克，蛋清 3 个，干淀粉、面粉、白砂糖、植物油各适量。

【做法】

- ①葡萄洗净，去皮、子，蘸上面粉；蛋清搅成蛋糊，加入干淀粉拌匀。
- ②锅中放入植物油烧热，用小火维持油温，葡萄裹上蛋糊，放入锅内，慢炸至浅黄色，捞出控油。
- ③原锅洗净，倒入适量清水，加入白砂糖熬至糖变色，能拔出丝时下入葡萄，拌匀糖浆，即成拔丝葡萄。

桑 葚

——富含芦丁，有效降压

◎性味归经◎

味甘，性寒，入心、肝、肾经。

◎营养功效◎

桑葚很早以前就已经作为皇帝的御用补品。现代医学研究证实，桑葚含有丰富的氨基酸、矿物质、维生素等营养物质，具有提高人体免疫力、延缓衰老的功效，有“民间圣果”之称。桑葚所含的活性蛋白能够改善人体的血液循环，所以具有美容养颜、乌发等功效。桑葚中含有大量芦丁，现代医学证明芦丁可以阻止结肠癌的形成。另外，桑葚还能促进新陈代谢。



◎降压解析◎

此外，芦丁可凉血止血、清肝泻火，具有抗炎、抗病毒、降血压等作用。故常吃桑葚还有助于防治脑出血、高血压、视网膜出血、慢性支气管炎。

◎食用宜忌◎

宜：热病伤津、眩晕耳鸣、高脂血症、糖尿病、癌症患者及白发者宜食用。



高血压，你吃对了吗？

忌：桑葚性偏寒，故脾胃虚寒、大便稀溏者不宜食用；少年儿童不宜多吃桑葚。因为桑葚内含有较多的胰蛋白酶抑制物——鞣酸，会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。而且桑葚含糖量高，糖尿病患者应忌食。

降压食谱

桑葚牛骨汤

【原料】牛骨 500 克，桑葚 25 克，姜片、料酒、葱段各 10 克，精盐 4 克，白糖少许。

【做法】

①先将桑葚洗净，加料酒和白糖各少许，上锅蒸一下备用；再将牛骨洗净，砸断。

②汤锅置火上，加入适量清水，放入牛骨，煮沸后撇去浮沫，加姜片、葱段，再煮至牛骨发白，捞出牛骨，加入桑葚继续煮，沸腾后再撇去浮沫，加精盐调味即可。

桑葚果酱

【原料】紫桑葚 500 克，冰糖 150 克，柠檬 1 个。

【做法】

①桑葚洗净，去蒂，加冰糖，熬至开锅。

②冰糖融化后挤入柠檬汁，转小火慢慢熬煮 2 个小时以上，至黏稠，入无水无油的密封玻璃瓶，置冰箱冷藏，一周内食完。

荸 荠

——生津润肺，降压防癌

性味归经

味甘，性寒，入肺经。

◎ 营养功效 ◎

现代研究表明荸荠含丰富的蛋白质、脂肪、糖、钙、铁、水分、淀粉，同时维生素含量也较高。

荸荠中含有一种抗菌成分，对肺部、食管和乳腺的肿瘤有防治作用。在呼吸道感染病较多的季节，吃鲜荸荠还有利于防治流脑、麻疹、百日咳以及急性咽喉炎。



◎ 降压解析 ◎

荸荠味甜多汁，脆嫩可口，能当水果生食，亦为菜肴佳品。现代医学研究发现，荸荠有利尿降压之用，荸荠中含有一种有效成分叫荸荠英，这种物质可以降低血压，还能防癌治癌。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：适宜儿童及流感、肺炎、高血压、尿路感染、痔疮下血、癌症患者食用。

忌：脾胃虚寒、消化力弱者不宜多食。

降压食谱

荸荠汁

【原料】 荸荠 100 克。

【做法】

- ① 荸荠洗净，去皮，捣烂后裹以纱布挤汁。
- ② 以汁漱口，徐徐咽下。每日数次，可连续服用。



高血压，你吃对了吗？

荸荠粳米粥

【原料】荸荠 150 克，粳米 100 克，枸杞、白糖各少许。

【做法】

①将荸荠冲洗干净，去尖，去皮，切成小块，放入沸水锅内稍余捞出。

②粳米淘洗干净，备用。

③粳米加适量清水放入锅中，用大火煮沸后，加入荸荠，再用小火续煮至粥成，加枸杞，再用白糖调味即可。

西芹荸荠炒鸡丁

【原料】荸荠、西芹、鸡肉各 80 克，花生 20 克，生姜 10 克，精盐 3 克，湿生粉少许，花生油适量。

【做法】

①先将荸荠、西芹、鸡肉都切丁；生姜切片；鸡丁用少许精盐、生粉先腌好。

②烧锅下花生油，放入花生，用小火慢炸至香脆，倒出待用，鸡肉用剩下的油泡至刚熟倒出；锅内留油少许，放入姜片、荸荠、西芹、精盐，炒至断生。

③再加入腌好的鸡丁，用中火炒匀，用湿生粉打芡，下花生翻炒片刻即成。



第四节

干 果

核 桃

——延缓衰老，预防动脉硬化

◎性味归经◎

味甘、酸，性凉，入脾、胃经。

◎营养功效◎

核桃含有丰富的营养元素，即大量的蛋白质、维生素等，被誉为延年益寿的上品。核桃中所含有的铬、锰、锌等人体必需的微量元素，具有健脑益智、保护心血管的作用。另外，核桃中所含有的丰富的维生素及不饱和脂肪酸，具有很好的抗氧化、延缓衰老的功效。因此，核桃又被称为“长寿果”。

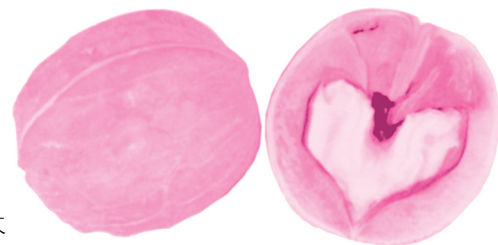
◎降压解析◎

核桃中含的钾元素比其他许多食物都多得多，能限制钠盐的吸收，经常适量食用对高血压有一定的防治作用。

◎食用宜忌◎

宜：一般人都可食用，动脉硬化、高血压、冠心病患者也宜食用。

忌：核桃含有较多脂肪，因此一次不宜吃得太多，否则会影响消化。此外，慢性肠炎患者也忌食核桃。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

核桃仁拌茼蒿

【原料】茼蒿 350 克，核桃仁 100 克，米醋 5 克，精盐 4 克，芝麻油 10 克，植物油 300 克。

【做法】

①将核桃仁放入容器内，加入温水浸泡 10 分钟左右，剥去外衣，洗净捞出，晾干；茼蒿择去杂质、老根，用冷水洗净，沥去水分，切成段。

②锅内放入清水烧开，将茼蒿焯透捞出，放入冷水中放凉捞出，挤去水分。

③锅内放植物油烧至五成热，下入晾干的核桃仁炸酥捞出，沥去油。

④将茼蒿放入容器内，加入核桃仁、米醋、精盐、芝麻油拌匀，装入盘内即成。

核桃蚝油生菜

【原料】生菜 200 克，核桃仁 100 克，蚝油、植物油各适量。

【做法】

①将生菜洗净滤干水分。

②锅烧热，放入核桃仁小火炒熟，盛出后压碎。

③另起锅烧热，倒入适量的植物油，放入生菜用大火快炒 1 分钟，淋入蚝油炒至入味。

④将生菜盛入盘中，撒上压碎的核桃屑即可。

核桃栗子羹

【原料】核桃仁 50 克，栗子 40 克，冰糖末适量。

【做法】

①核桃仁用小火炒香；栗子去皮，用小火炒香。

②沙锅内放入栗子、核桃仁，加 300 毫升水，大火烧沸，改用小火煮 1



小时，即得核桃栗子羹。

③沙锅内放入冰糖末，加 50 毫升水，熬成糖汁，倒入核桃栗子羹中，搅匀即成。

板栗

——补肾活血，预防高血压

性味归经

味甘，性温，入脾、胃经。

营养功效

板栗对人体的滋补功能，与人参、黄芪、当归等药材相当，尤其对肾虚患者有良好的疗效。传统中医学把板栗列为药用上品，认为它能补肾活血、益气厚胃，久服可增强体质、祛病延年。

降压解析

板栗中含有的丰富的维生素、膳食纤维及不饱和脂肪酸，可以有效地调节人体中的血液循环、降低血液中血脂及胆固醇含量，还可以有效地降低血压；其含有的胡萝卜素及大量的 B 族维生素、维生素 C 具有提高人体免疫力、延缓衰老的功用；而含有的钙、铁等矿物质及微量元素能够预防骨质疏松、防治心脑血管疾病。

食用宜忌

宜：气管炎咳喘、肾虚、尿频、腰酸、腿脚无力者宜常食。

忌：（1）由于栗子生吃难消化，熟食又容易滞气，所以一次不宜多吃。

（2）脾胃虚弱、消化不良或患有风湿病的人不宜食用；而糖尿病患者不能食用板栗。



高血压，你吃对了吗？

(3) 栗子中的维生素易与牛肉中的微量元素发生反应，会削弱栗子的营养价值，而且不易消化，因此栗子不宜与牛肉同吃。

降压食谱

板栗排骨汤

【原料】猪大排 150 克，板栗 50 克，精盐、料酒、酱油、大葱、姜各适量。

【做法】

- ①排骨洗净，用开水焯一下后捞出；板栗剥皮待用。
- ②坐锅点火，加开水和排骨，放葱、姜煮 1 个小时。
- ③捞出葱姜，放板栗再煮 30 分钟，加入精盐、料酒、酱油调味即可。

栗子百合生鱼汤

【原料】栗子 250 克，百合 50 克，猪肉 150 克，生鱼 300 克，老姜 10 克，精盐 5 克。

【做法】

- ①先将猪肉斩件；生鱼剖洗干净；栗子、百合洗净。
- ②用瓦煲烧水至沸后放入猪肉，焯去表面血渍，倒出洗净。
- ③用瓦煲装水，用猛火煮沸后放入所有材料，煲 2 小时后调味即可。

栗子烧白菜

【原料】栗子 300 克，白菜 500 克，白砂糖、水淀粉、植物油、酱油、精盐各适量。

【做法】

- ①栗子煮半熟，捞出，去壳，切半；白菜洗净，切块。
- ②锅内放入植物油烧热，下入栗子略炸，捞出控油；锅内留少许底油烧热，下入白菜略炸，放入栗子，加适量清水，放酱油、精盐、白砂糖，大火烧沸，改用小火烧至熟透，勾芡即成。



莲子

——强心安神，平肝降压

◎性味归经◎

味甘、酸，性寒，入脾、胃经。

◎营养功效◎

莲子含有蛋白质、B 族维生素、维生素 C、钙、铁、磷等营养成分。



莲子中所含的多糖具有很好的滋补功效，适宜久病、产后或老年体虚者食用；莲子心所含生物碱具有显著的强心作用，可以改善心慌、失眠多梦等症状，有助于睡眠。

◎降压解析◎

莲子心中所含的生物碱具有明显的降压功效，且降低舒张压的作用明显大于降低收缩压；生物碱还能明显抑制血小板的聚集，减少血栓的形成，并具有抗脂质过氧化及清除自由基的作用。因此，莲心对心血管系统具有较强的活性，而且擅长清心泻火，除烦消暑，尤其适合高血压、心脑血管病患者于夏季食用。

◎食用宜忌◎

宜：莲子与猪肚同食，具有补血益气之效，适合慢性腹泻、失眠、遗精、多梦者食用。

忌：(1) 大便燥结者不可过多服用。此外，由于莲子性凉，因此即使是普通人食用也要适量，否则会损阳助湿。

(2) 血压过低的人不能吃生莲子，因为莲子心中含的生物碱有明显的降压作用。

(3) 莲心不可与蟹、龟类同服，否则可能出现某些不良反应。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

银耳莲子羹

【原料】干银耳、莲子各 30 克，红枣 6 枚，山药 50 克，冰糖 10 克。

【做法】

①将银耳洗净，浸泡 2 小时，去蒂，撕成小朵；将莲子洗净；红枣洗净，去核；山药洗净，去皮切片，待用。

②锅置火上，放入莲子、红枣、山药与银耳，倒入适量水，熬煮 1 小时至所有材料熟烂，加入冰糖调味即可。

莲子百合红豆沙

【原料】红豆、冰糖各 500 克，白莲子 30 克，百合 10 克，陈皮适量。

【做法】

①红豆、莲子、百合泡浸 2 小时。

②煮开水，把红豆（和浸豆水）、陈皮、莲子、百合入锅；煮开后用中慢火煲 2 小时，最后用大火煲半小时。

③煲至红豆起沙并剩余适量水分，加冰糖调味即可。

莲子炖猪肚

【原料】猪肚 1 个，水发莲子 40 粒，花生油、精盐、生姜、味精各少许，面粉适量。

【做法】

①将生姜去外皮洗净，切成细丝；猪肚用面粉、精盐分别揉搓，反复清洗干净。

②将水发莲子放入洗好的猪肚肉，用线缝合好，放入盘内，隔水炖至肚熟，取出晾凉后切块。

③锅置火上，放花生油烧热，下姜丝煸香，放入猪肚莲子烩炒，用精盐、味精调味即成。



花生

——滋养补益，降低血脂，减少血小板聚集次数

性味归经

味甘、酸，性寒，入肺、肾经。

营养功效

花生中含有丰富的维生素，如维生素 C、维生素 E 和维生素 K。花生的红色薄皮及花生中含有的维生素 K 具有很好的补血功效；而其中含有的微量元素钾、钠、磷、镁、硒、钙等，具有调节人体内血液循环、维持人体正常的新陈代谢的功能。花生中丰富的蛋白质和胡萝卜素、少量的脂肪又使花生具有瘦身减肥的功效。



降压解析

花生含 22%~30% 的蛋白质，44%~50% 的脂肪。精胺酸是花生蛋白质中含量最丰富的成分，可以舒张血管，提供给心脏更多氧气与营养。而不饱和脂肪酸则是脂肪含量中成分最高者，不饱和脂肪酸不但能调节胰岛素分泌，同时可减少血中坏胆固醇，增加好胆固醇。血糖长期偏高，血管易受损、硬化，多摄取不饱和脂肪酸能保护血管。

食用宜忌

宜：病后体虚、手术病人恢复期以及妇女孕期，产后进食花生均有补养效果。

忌：炒熟或油炸的花生，质燥热，不宜多吃；霉变花生不能吃；花生含油脂多，消化时需要多耗胆汁，因此胆病患者不宜食用；它能增进血凝、促进血栓形成，因此血黏度高或有血栓的人也不宜食用。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

花生玉米炒香芹

【原料】西芹 350 克，油炸花生米 100 克，玉米粒 50 克，蒜片少许，精盐、味精、酱油、花椒各适量。

【做法】

- ①西芹择洗干净，斜刀切成花生米大小的菱形块，氽烫后备用。
- ②油锅烧热，下蒜片、花椒爆香，倒入西芹、玉米粒、油炸花生米，调入酱油、精盐、味精，大火翻炒均匀，装盘即可。



海带花生瘦肉汤

【原料】海带（已发）100 克，花生米 15 克，瘦肉 80 克，生姜 5 克，葱 5 克，花生油 4 克，精盐 3 克，胡椒粉少许，大骨汤适量。

【做法】

- ①将海带洗净；花生米泡透；瘦肉切成片；生姜去皮切片；葱洗净切花。
- ②烧锅下花生油，待油热时放入姜片煸香锅，注入大骨汤，加入花生米、海带，用中火烧煮。
- ③待汤白时投入肉片，调入精盐、胡椒粉，用大火煮透，盛入汤碗内，撒上葱花即可食用。

花生猪蹄汤

【原料】猪蹄 500 克，花生 150 克，枸杞子少许，姜片、葱段、料酒、精盐、味精各适量。

【做法】

- ①猪蹄镊去毛，刮洗干净，剁成块，入沸水锅中焯水后清洗干净。
- ②花生去皮，用清水浸透。
- ③取炖盅一个，将猪蹄、花生、枸杞、姜片、葱段、料酒一起放入盅内，加入清水，大火烧沸，撇去浮沫，加盖，用小火炖约 3 小时，调入精盐、味精即成。

大 枣

——安神补血，降低胆固醇

◎性味归经◎

味甘，性温，入脾、胃经。

◎营养功效◎

鲜枣所含营养成分很丰富，尤其是含有胡萝卜素和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 及烟酸等多种维生素成分，素有“天然维生素 E”的美称。

特别是大枣中含有大量的维生素 C 和芦丁，每 100 克大枣可食部分含维生素 C 高达 243 毫克，这在果品类食物中是极少见的。



◎降压解析◎

大枣中含有的丰富的芦丁（维生素 P）能够很好地改善毛细血管的通透性，改善人体内的血液循环状况，调节新陈代谢，进而增强人体抵抗力，降低血糖，降低血压。而大枣中的黄酮类物质除了具有补血的功效外，还能够有效地降低血压，高血压患者尤其适合经常食用大枣。

◎食用宜忌◎

宜：红枣适宜中老年人、青少年、女性、高血压患者食用。

忌：湿盛或脘腹胀满者忌食；有宿疾、食积、便秘、脾胃虚寒者不宜多吃；龋齿牙病、痰热咳嗽患者不宜食用。

● 降压食谱 ●

红枣花生米汤

【原料】鲜红枣 50 克，花生米 100 克，红糖 15 克。



高血压，你吃对了吗？

【做法】

①红枣洗净；花生米挑净杂质，洗净，用清水浸泡 2~3 小时。

②锅置火上，放入红枣、花生米和没过锅中食材的清水，大火烧开后转小火煮至花生米熟软，加红糖调味即可。

糖饊红枣

【原料】花生仁（生）100 克，枣（干）50 克，红糖 50 克。

【做法】

①花生米略煮一下，放冷去皮。

②将红枣泡发与花生同放入煮花生米的水中，再加冷水适量，用小火煮半小时左右，加入红糖，待溶化后，收汁即可。

花生红枣瘦肉汤

【原料】花生 100 克，红枣 10 克，猪蹄肉 250 克，清汤，葱段、姜片、黄酒、精盐、味精各适量。

【做法】

①花生洗净，红枣去核；猪肉洗净，切成块，入沸水锅焯水后洗净。

②汤锅中加入清汤、葱段、姜片、黄酒、花生、红枣和猪肉块，烧沸后撇去浮沫，加盖炖 1 小时至猪肉熟烂，加入精盐、味精，拣去葱段、姜片即可。



第五节

肉禽蛋奶

猪肉

——滋补气血，降低血压

◎性味归经◎

味甘，性平，入胃、大肠经。

◎营养功效◎

猪瘦肉富含蛋白质、糖类、钙、磷、铁等成分，猪瘦肉中的半胱氨酸能改善缺铁性贫血。



◎降压解析◎

猪瘦肉有降血压、补气血的作用，特别是配合首乌和干竹笋煲汤，对肾亏损型高血压病有很好的辅助治疗效果。

◎食用宜忌◎

宜：猪瘦肉提供的血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能促进造血，改善贫血；猪瘦肉煮汤饮下，可急补由于津液不足引起的烦躁、干咳、便秘和难产等症状，并适宜阴虚不足、头晕、贫血、大便干结及营养不良者食用；吃猪肉时最好与豆类食物搭配，因为豆制品中含有大量卵磷脂，可以乳化血



高血压，你吃对了吗？

浆，使胆固醇与脂肪颗粒变小，防止硬化斑块的形成。

忌：高血压患者可以少量食用；湿热偏重、痰湿偏盛之人忌食猪肉。

降压食谱

香菇炒肉

【原料】猪瘦肉、香菇各 200 克，炼制猪油、大葱各 15 克，料酒、玉米淀粉各 10 克，精盐、味精、姜、花椒粉、胡椒粉各适量。

【做法】

- ①肉、香菇切片；肉用精盐、料酒拌匀，用湿淀粉上浆。
- ②用料酒、味精、葱、姜、花椒粉、胡椒粉、湿淀粉调汁。
- ③锅内入油烧热，下肉片大火翻炒，出香味后加香菇，再倒入调好的汁，待起泡时翻匀。

首乌竹笋煲猪肉

【原料】首乌 20 克，冬菇 50 克，干竹笋 100 克，猪瘦肉 400 克，生姜 3 片，精盐适量。

【做法】

- ①首乌研粉；冬菇去蒂，与干竹笋入温水浸泡。
- ②猪瘦肉洗净，同其他材料一起与生姜放进瓦煲内，加水 2500 毫升（10 碗量），武火煲沸后，改为文火煲 2 小时，调入适量精盐便可。

白菜肉卷

【原料】白菜叶 300 克，猪瘦肉 250 克，葱花、姜末、精盐、料酒各适量。

【做法】

- ①将白菜叶用开水氽烫；猪瘦肉绞好，放入盘内加葱、姜、料酒、精盐，调味成馅。
- ②把调好的馅放在摊开的白菜叶上，卷成筒状，再切成段，上笼蒸 30 分钟即可。



牛肉

——肉中骄子，提高抗病能力

◎性味归经◎

味甘，性平，入脾、胃经。

◎营养功效◎

牛肉含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、磷、钙、铁、胆甾醇等，牛肉蛋白质中所含必需氨基酸甚多（如色氨酸、赖氨酸、苏氨酸、亮氨酸、缬氨酸等），故其营养价值很高。



牛肉富含蛋白质，其氨基酸的组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及术后、病后调养的人补充失血、修复组织有很大帮助。牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效，适宜于中气下隐、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。其中水牛肉能安胎补神，黄牛肉能安中益气、健脾养胃、强筋壮骨。

◎降压解析◎

牛肉的营养价值仅次于兔肉，每 100 克牛肉含蛋白质 20 克以上，牛肉蛋白质所含的人体必需氨基酸较多，而且含脂肪和胆固醇较低，因此，特别适合胖人和高血压、血管硬化、冠心病以及糖尿病患者适量食用。

◎食用宜忌◎

宜：一周食用一次即可；牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂，一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂；清炖牛肉可以保存牛肉的大部分营养成分。

寒冬食牛肉可暖胃，牛肉是冬季人们的补益佳品。牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又较多，应横切，将长纤维切断，不能顺着纤维组织切，否则不仅不易入味，还嚼不烂。



高血压，你吃对了吗？

忌：牛肉为发物，疥疮、湿疹、痘疹、瘙痒者食后病情可能会加重，应慎食；肝炎、肾炎患者也应慎食；感染性疾病的发热期间的患者应忌食牛肉；牛肉不能与白酒同吃，否则容易引起牙齿发炎。

降压食谱

姜丝牛肉粥

【原料】 白粥 250 克，牛肉 100 克，精盐、生粉、姜丝各适量。

【做法】

- ①将牛肉切片，放入精盐、生粉、水、姜丝拌匀，腌 20 分钟。
- ②把白粥加入到砂煲里，烧开。
- ③放入牛肉，稍微搅动一下，待牛肉煮熟即可。

黑椒牛柳

【原料】 牛里脊肉 200 克，洋葱、青椒、红椒各 1 个，黑胡椒粉 6 克，精盐 4 克，白糖、蚝油、料酒各 5 克，淀粉 15 克，植物油适量。

【做法】

- ①将牛里脊肉洗净，用刀背拍松，然后切成厚薄均匀的小薄片，制成牛柳，加入料酒、植物油和淀粉，拌匀腌 30 分钟。
- ②将洋葱剥去老皮，洗净后切片；青椒和红椒去蒂，洗净去子，切成大小和洋葱差不多的片。
- ③炒锅烧热，倒入植物油，放入腌好的牛柳，翻炒到变色，放黑胡椒粉、蚝油、白糖、精盐继续翻炒均匀，再放入洋葱片和青椒片、红椒片，翻炒至牛肉熟透、蔬菜断生即可。

土豆炖牛肉

【原料】 牛肉 300 克，土豆 200 克，葱段、姜片、精盐各适量。



【做法】

- ①将牛肉洗净，切成小块；土豆洗净，去皮后也切成块状。
- ②锅置火上，下入牛肉煸炒，加入葱、姜，并加入水浸过牛肉块，盖上锅盖，用小火炖至牛肉快烂时放入精盐、土豆再炖。
- ③炖至牛肉、土豆熟烂而入味时即可。

兔 肉

——保护血管，阻止血栓形成

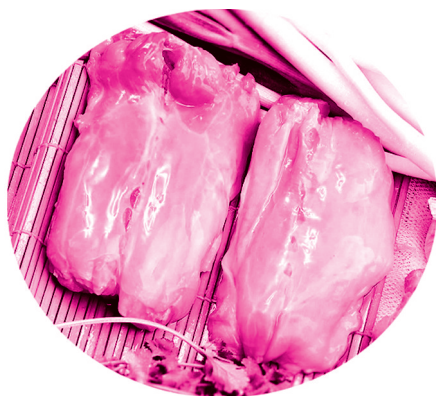
◎性味归经◎

味甘，性凉，入脾经。

◎营养功效◎

兔肉中含有丰富的蛋白质、卵磷脂，因此具有健脑益智的功效。兔肉具有的低脂肪特性，决定了它是一种绝佳的减肥肉类，因此有人将其称为“保健肉”。

兔肉中含有的氨基酸成分，如赖氨酸、色氨酸等，可以分解并防止有害物质沉积，具有解毒、养颜、延年益寿的功效。



◎降压解析◎

兔肉是肥胖者和心血管疾病患者的理想肉食，兔肉中所含卵磷脂有保护血管的作用，故对高血压患者来说，经常食用兔肉可以阻止血栓的形成，并对血管壁有保护的作用。

◎食用宜忌◎

宜：特别适合老人，也适合肥胖者和肝病、心血管疾病、糖尿病患者食用。

忌：(1) 有四肢怕冷等明显阳虚症状的女子不宜吃兔肉。



高血压，你吃对了吗？

- (2) 兔肉不宜与小白菜同吃，否则容易引起腹泻和呕吐。
- (3) 兔肉性凉，因此夏季吃最适宜，寒冬及初秋季节一般不宜吃。

降压食谱

鲜熘兔丝

【原料】兔肉 200 克，鸡蛋清 75 克，泡椒 10 克，姜 25 克，大葱 25 克，大蒜（白皮）10 克，味精 1 克，黄酒 5 克，淀粉（玉米）5 克，精盐 3 克，猪油（炼制）100 克，清汤 75 克。

【做法】

- ①把蛋清放碗内搅打成糊备用；大葱、姜、大蒜、泡椒均切细丝备用。
- ②将兔肉切成长 6 厘米、粗 0.3 厘米的丝，放入碗内，用精盐、黄酒、蛋清糊拌匀。
- ③另取碗 1 个，放入精盐、味精、淀粉、清汤调成芡汁，待用；炒锅置旺火上，下油烧至四成热，放入兔肉丝，拨散后即滗去余油，接着放入姜丝、蒜丝、泡椒丝炒匀，烹入芡汁，炒匀装盘，撒上葱丝即成。

陈皮炒兔肉

【原料】兔肉 500 克，陈皮 20~25 克，酱油、花生油、精盐、料酒、淀粉、葱丝、姜丝各适量。

【做法】

- ①将陈皮剪成粗颗粒，取锅加适量水，文火煎煮约半小时，纱布滤取药液，再加水煎煮约 20 分钟，滤取药液，两次煎液合并，浓缩至约 30 毫升备用。
- ②然后把兔肉洗净，切大块投入开水中烫一下，切成小长条，置锅中加适量水及葱丝、姜丝、精盐煮熟备用。
- ③再将陈皮浓缩液和酱油、淀粉兑成汁。
- ④在锅内加花生油少许，烹入葱丝，加姜丝、料酒，加入兔肉翻炒，倒

入已兑好的汁液拌均匀即成。

辣爆兔丁

【原料】兔肉 200 克，竹笋 15 克，豌豆、胡萝卜各 10 克，蛋清 50 克，干红辣椒段、精盐、料酒、味精、干淀粉、水淀粉、葱末、姜末、酱油、白砂糖、醋、植物油、辣豆瓣酱、香油各适量。

【做法】

①兔肉切丁；竹笋、胡萝卜分别洗净，切片；碗中放蛋清、精盐、料酒、味精、干淀粉拌匀，致兔肉持浆。

②另取一碗，加酱油、味精、白砂糖、醋、料酒、水淀粉兑成卤汁；炒锅放油烧热，放兔丁滑透，捞出控油。

③锅留底油，下辣椒段炸至出色，放葱、姜、辣豆瓣酱炒匀，放兔肉、竹笋、胡萝卜、豌豆，倒卤汁，炒熟淋入香油即可。

乌 鸡

——补虚养体，改善高血压症状

性味归经

味甘，性平，入肾、胃经。

营养功效

乌鸡又称乌骨鸡，含有 10 种氨基酸，其蛋白质、维生素 B₂、烟酸、维生素 E、磷、铁、钾、钠的含量更高，而胆固醇和脂肪含量则很少，人们称乌骨鸡是“黑了心的宝贝”。

乌骨鸡是补虚劳、养身体的上好佳品，食用乌骨鸡可以提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨。乌骨鸡的蛋白质含量明显高于普通鸡，乌骨鸡肉中含氨基酸高于普通鸡，而且含铁元素也比普通鸡高很多，是营养价值极高的滋补品。



高血压，你吃对了吗？

◎ 降压解析 ◎

乌鸡肉与骨中含有的丰富的维生素 B₂、维生素 E 及钾、钠、磷等微量元素，对调节高血压患者体内的钾钠平衡、降低高血压有很好的功效。

◎ 食用宜忌 ◎

宜：一般人都可食用，尤其适合一些体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人食用。

乌鸡连骨（砸碎）熬汤滋补效果最佳，但炖煮时不能用高压锅，使用沙锅文火慢炖最好。

忌：患有急性痢疾肠炎，感冒发热，咳嗽多痰时忌食。据经验，乌鸡不宜与野鸡、甲鱼、鲤鱼、兔肉、鲫鱼、虾子同食。

◎ 降压食谱 ◎

枸杞炖乌骨鸡

【原料】 乌骨鸡 750 克，枸杞子 20 克，大葱 10 克，姜 10 克，精盐 2 克，黄酒 15 克，味精 1 克。

【做法】

- ① 乌骨鸡宰杀后去毛，斩去爪、头，去内脏，洗净；枸杞子洗净。
- ② 葱姜洗净分别切成段、片备用。
- ③ 将沙锅置旺火上，加足清水，放入乌骨鸡、葱段、姜片，煮沸后撇去浮沫，移小火上慢炖，至鸡肉五成熟时，放入枸杞子同炖至熟，用精盐、黄酒、味精调味即可食用。

附片烧乌鸡

【原料】 乌骨鸡 1000 克，植物油 50 克，附子 12 克，酱油 10 克，大葱 10 克，姜 5 克，精盐 5 克，高汤适量。

【做法】

- ① 附子入锅煮 2 小时。



②乌骨鸡宰杀切块；姜切片，葱切段。

③炒锅置于武火上烧热，加植物油烧热，放姜片、葱段爆香，再放乌鸡块，加精盐、酱油、附子炒匀。

④加 400 克高汤，文火煮 45 分钟即成。

山药红枣乌鸡汤

【原料】乌鸡半只，山药 1 根，干枣适量，精盐、姜、料酒、水各适量。

【做法】

①乌鸡洗干净，砍块；锅里放水，放姜片，大火烧开水，把鸡块放进去，倒进料酒，水再次沸腾后把乌鸡捞出来，冲洗干净。

②把乌鸡放到电炖等沙锅里，放足冷水，放 2 片姜片，开武火，炖 3 个小时。

③山药削皮，洗干净，切块；红枣洗干净，把山药块和红枣放进锅里和乌鸡块共炖 1 小时，吃时用精盐调味即可。

鸭 肉

——软化血管，防止血压升高

◎性味归经◎

味甘，性平，入胃经。

◎营养功效◎

鸭肉富含维生素，能抵抗脚

气病、神经炎，抗衰老，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。

◎降压解析◎

鸭肉中的钾能有效对抗钠的升压作用，维持血压的稳定。另外，中医认为，鸭肉有清热润燥的功效，能缓解血压升高引起的头晕目眩等症状。鸭肉中也含有泛酸、钾、磷、钙、糖类等成分，高血压患者食用鸭肉既能补充营



高血压，你吃对了吗？

养，又能降低血压，可适量食用。

● 食用宜忌 ●

宜：产妇常吃鸭肉可改善产后无乳或乳汁少的状况。

忌：(1) 素体虚寒、受凉引起的不思饮食、胃部冷痛、腹泻清稀，以及慢性肠炎患者应少食；感冒患者不宜食用。

(2) 鸭肉忌与兔肉、杨梅、核桃、鳖、木耳、胡桃、大蒜、荞麦同食。

● 降压食谱 ●

鸭肉粥

【原料】鸭肉 300 克，稻米 100 克，豆豉 30 克，大葱 20 克，料酒 15 克，老姜和嫩姜共 10 克，精盐 5 克，胡椒粉 1 克。

【做法】

- ①将锅内加适量水烧开，放鸭肉、料酒、老姜煮 40 分钟。
- ②取出鸭肉，放晾，切丝。
- ③将白米加入煮鸭的汤，小火煮到米粒熟软。
- ④加鸭肉、盐、胡椒粉和嫩姜丝同煮；放豆豉煮开，加少许葱花即可。

海带炖鸭汤

【原料】鸭腿 250 克，苋菜 100 克，水发海带丝 25 克，葱花、姜片各 5 克，精盐 3 克，胡椒粉少许，油适量。

【做法】

- ①鸭腿洗净，剁成块，入沸水中氽透，捞出；苋菜择洗干净，焯水，切段；水发海带丝洗净，切成 10 厘米左右的段。
- ②锅置火上，倒油烧至七成热，放入葱花和姜片，倒入氽好的鸭块和海带丝翻炒均匀，加适量水煮至鸭肉熟烂，放入苋菜煮 2 分钟，用精盐和胡椒粉调味即可。



荸荠核桃老鸭煲

【原料】白条老鸭 1 只，荸荠 100 克，核桃仁 30 克，姜片、葱段、料酒、精盐、味精、胡椒粉、鸡油各适量。

【做法】

①老鸭洗净，切成块；荸荠洗净，去皮，一切两半。

②高压锅放入老鸭、荸荠、核桃仁、料酒、姜片、葱段、精盐、味精、胡椒粉、鸡油，注入水，盖上压阀，煮 45 分钟，拔去电源，放冷，倒入煲内，烧沸即可。

鹅

肉

——补阴益气，减少血液胆固醇

◎性味归经◎

味甘，性平，入脾、胃经。

◎营养功效◎

鹅肉蛋白质的含量很高，富含人体必需的多种氨基酸、多种维生素、微量元素，并且脂肪含量很低。从生物学价值上来看，鹅肉含全价蛋白质，是优质蛋白质。根据测定，鹅肉中蛋白质含量比鸭肉、鸡肉、牛肉、猪肉都高。



◎降压解析◎

鹅肉不仅脂肪含量低，而且品质好，不饱和脂肪酸的含量高，特别是亚麻酸含量均超过其他肉类，对高血压患者的健康有益。

◎食用宜忌◎

宜：鹅肉鲜嫩松软，清香不腻，以煨汤居多，也可熏、蒸、烤、烧、



高血压，你吃对了吗？

酱、糟等，其中鹅肉炖萝卜、鹅肉炖冬瓜等都是滋补佳肴。

忌：不宜与鸭梨、鸡蛋、茄子同食。

降压食谱

西芹鹅肉片

【原料】 鹅胸肉 1 块，西芹 2 根，精盐、味精、米酒、芥末各少许。

【做法】

①取锅加入可淹没鹅肉的水，加精盐、味精、米酒一起煮开，放鹅胸肉，中火约煮 25~30 分钟后捞起；西芹切段，拌入芥末。

②取鹅肉切片，以一片鹅肉、一段西芹的方式入盘即可。

果汁煎鹅脯

【原料】 鹅肉 150 克，威化 15 克，精盐 2 克，黄酒 20 克，鸡蛋 100 克，植物油 50 克，果汁 100 克（调好的）。

【做法】

①将鹅肉切为长方形厚片，用精盐、10 克黄酒腌数分钟，加入蛋液拌匀。

②用油起锅，把鹅脯排在锅中，煎至两面金黄色，以熟为度，淋入黄酒 10 克，将果汁放入，炒匀上碟，边上搭配炸威化便成。

鹅肉枸杞汤

【原料】 鹅肉 300 克，土豆 1000 克，红枣 8 个，枸杞子 30 克，姜片、葱花、胡椒粉、味精、料酒、精盐各适量。

【做法】

①鹅肉洗净，剁块，氽烫；土豆去皮切块。

②锅中加清水烧开，下入姜片、枸杞子、红枣和鹅肉块，加入料酒，炖煮至七成熟，下入土豆，炖煮至熟，调入精盐、胡椒粉、味精、撒上葱花即可。



鹌 鹑

——动物人参，有效保护血管壁

◎性味归经◎

味甘，性平，入胃经。

◎营养功效◎

鹌鹑肉味甘性平，有补五脏、益中气、消湿热的功效。

鹌鹑肉中含有的蛋白质和热量要比鸡肉高出 3.2%~9.9%，且容易消化吸收。而含有的磷脂还是高级神经活动不可缺少的营养物质，具有健脑作用。



◎降压解析◎

鹌鹑肉含有丰富的卵磷脂，可抑制血小板凝聚，阻止血栓形成，保护血管壁，阻止动脉硬化。对高血压、动脉硬化、糖尿病、肥胖症及营养不良、体虚乏力、贫血头晕、肾炎水肿等症有一定疗效，特别适合患高血压的中老年人食用。

鹌鹑肉适合于营养不良、体虚乏力、贫血头晕、肾炎水肿、泻痢、高血压、肥胖症、动脉硬化症等患者食用。

◎食用宜忌◎

宜：鹌鹑可炒食、煮汤等。并且有助于治疗肾虚、腰痛、阳痿的一道菜，是鹌鹑蛋炒韭菜。

鹌鹑肉是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。

忌：鹌鹑忌与猪肉、猪肝、菌类同食，否则易面生黑斑。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

红小豆炖鹌鹑

【原料】鹌鹑 2~3 只，红小豆 50 克，生姜片、葱段各 10 克，精盐 5 克，味精、胡椒粉各 3 克，料酒 30 毫升，清汤 1500 毫升。

【做法】

①将红小豆洗净；鹌鹑杀后去毛、内脏，剥去脚爪，入沸水锅内焯去血水，洗净备用。

②将锅置火上，注入清汤，放入红小豆、葱段、姜片、胡椒粉，烧沸后小火慢炖 90 分钟，放入鹌鹑再炖烂，入味精、精盐、料酒调味，拣去姜、葱即可。

银杏鹌鹑丁

【原料】银杏 50 克，鹌鹑 150 克，青、红菜椒 80 克，蘑菇 80 克，生姜 10 克，葱 10 克，精盐 4 克，湿生粉 5 克，麻油 2 克，植物油 15 克。

【做法】

①将鹌鹑剔肉切丁，下少许精盐、湿生粉腌制好；银杏去核取肉；青、红菜椒及蘑菇切丁；生姜切末；葱切段。

②将银杏洗净，放在碗中，加入清水，以浸过银杏为准，放入蒸笼中，用中火蒸至透身。

③烧锅下油，加入葱段、姜末爆香，放入鹌鹑丁、蘑菇丁、银杏及青、红菜椒丁，调入精盐爆炒至干香，用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

枸杞牛膝炒鹌鹑

【原料】白条鹌鹑 2 只，枸杞子、牛膝各 20 克，料酒、姜片、葱段、精盐、鸡精、植物油各适量。

【做法】

①鹌鹑洗净，切块；枸杞子洗净；牛膝润透，切段。



②炒锅放植物油烧至六成热，加入姜片、葱段爆香，下入鹌鹑肉，烹入料酒，炒变色，下入牛膝、枸杞子炒熟，加入精盐、鸡精，炒匀即成。

鸡蛋

——富含卵磷脂，降低血液黏稠度

性味归经

味甘，性平，入肾经。

营养功效

鸡蛋含有丰富的蛋白质，还含有维生素 A、B 族维生素、卵磷脂及铁、钾、锌、硒等营养素。



鸡蛋中的优质蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用；蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生，还对神经系统和身体发育有很大的作用，常吃鸡蛋可以健脑益智，提高记忆力。

降压解析

鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油三酯和卵黄素，能有效降低血脂，降低血液黏稠度，保持血管畅通，有利于高血压患者。

食用宜忌

宜：鸡蛋的做法很多，炒、煮、煎都可；不宜烹调时间太长，避免营养流失。

忌：鸡蛋特别适合中老年人食用。

有肾脏疾病的人应慎食鸡蛋，吃完鸡蛋后不宜立即饮茶。

降压食谱

青椒豆豉炒蛋

【原料】 青椒 200 克，鸡蛋 3 个，豆豉 20 克，精盐 2 克，油适量。



高血压，你吃对了吗？

【做法】

①鸡蛋打散，加精盐搅匀；青椒洗净，去蒂及子，切菱形片；豆豉剁碎，待用。

②炒锅置火上，倒油烧热，倒入鸡蛋液翻炒至熟，盛出。

③锅留底油烧热，倒入豆豉炒香，然后加入青椒炒至断生，加鸡蛋炒匀，加精盐调味即可。

菜花炒鸡蛋

【原料】菜花 500 克，鸡蛋 2 个，胡萝卜 1 根，精盐、料酒、淀粉、油各适量。

【做法】

①菜花揪小块，精盐水里泡几分钟，用水焯 2 分钟后过凉。

②胡萝卜切丝，鸡蛋炒至七成熟装盘。

③小碗里放精盐、料酒、淀粉、水调汁；锅内加底油把胡萝卜翻至断生，倒入菜花翻炒 2 分钟，倒入鸡蛋、调好的汁炒匀。

肉末蒸蛋

【原料】鸡蛋、蚝油、熟白芝麻、油、肉末、葱碎、精盐各适量。

【做法】

①锅置火上，放油烧至六成热，倒入肉末，加适量精盐，炒散炒熟，放入蚝油和葱碎炒出香味起锅，装小碗里待用。

②锅里放入蒸隔架，加水烧沸，蛋汁里加约 50℃ 的水和油搅匀，放在蒸架上加盖，用大火蒸，蒸约 4 分钟时揭一次盖，晾 10 多分钟再盖上盖子继续蒸。

③蛋液凝固，将碗取出，散上肉末、白芝麻即可。



酸 奶

——富含钾、钙，抑制胆固醇还原酶的活性

◎性味归经◎

味甘、酸，性平，入肾经。

◎营养功效◎

酸奶能促进消化液分泌，增加胃酸，增强人的消化能力，促进食欲；酸奶中的乳酸不但能使肠道里的弱碱性物质转变成弱酸性，还能产生抗菌物质，对人体具有保健作用。



鲜奶中钙含量丰富，经发酵后，钙等矿物质都不发生变化，但发酵后产生的乳酸，可有效地提高钙、磷在人体中的利用率，所以酸奶中的钙、磷更容易被人体吸收。

◎降压解析◎

酸奶也是高钾、高钙食物，高血压患者如果能长期坚持饮用，能辅助降低血压。

◎食用宜忌◎

宜：一般人都可以食用，动脉硬化和高血压患者、肿瘤患者、使用抗生素者、骨质疏松患者尤其适合食用。

忌：(1) 酸奶不要空腹喝，也不能加热喝，否则会使其丧失营养价值和保健功能；要在饭后2小时左右饮用，饮后要及时漱口。

(2) 不要用酸奶代替水服药，特别是不能用酸奶送服氯霉素、红霉素、磺胺等抗生素及治疗腹泻的一些药物。



高血压，你吃对了吗？

(3) 胃酸过多之人不宜多喝；糖尿病患者要慎喝；对牛奶过敏的人、胃肠道手术后病人、腹泻或其他肠道疾患的患者不能喝酸奶。

降压食谱

酸奶杂果沙拉

【原料】西瓜 250 克，酸奶 100 克，猕猴桃 2 只，黄桃（罐头装）1 只。

【做法】

①将西瓜去皮，去子；猕猴桃去皮。

②将西瓜、猕猴桃、黄桃分别挖成小球状（或切成小丁）装在碗中，淋上酸奶拌匀即可。

酸奶红薯泥

【原料】黄心红薯 1 根，果粒酸奶（或普通酸奶）适量，鲜奶油（或鲜牛奶）2 大匙。

【做法】

①红薯蒸熟，去皮碾成泥，加入鲜奶油拌匀。

②将红薯泥放入盘中，将酸奶淋在红薯泥上，还可以撒上喜欢的水果、干果之类，即可食用。

水果拌酸奶

【原料】新鲜酸奶 300 毫升，香蕉、草莓、黄瓜、梨各适量。

【做法】

①将水果洗净，去皮、去蒂、去核，切成 2 厘米见方的小块。

②再倒入新鲜酸奶，用量以没过水果为好，拌匀即可。



第六节

水产

甲 鱼

——净化血液，加速钠盐代谢

◎性味归经◎

味咸，性平，入脾、肝经。

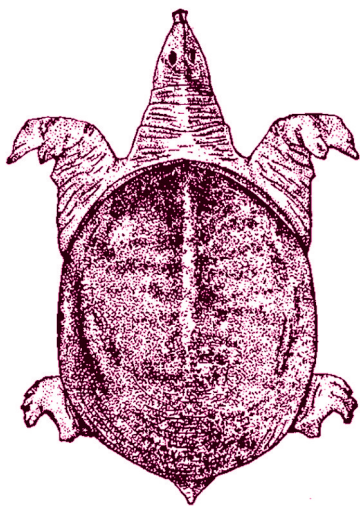
◎营养功效◎

甲鱼含有蛋白质、维生素 A、维生素 B₂、烟酸、维生素 D、钙、磷、铁、碘等营养成分。

甲鱼肉及其提取物能有效地预防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病，并用于辅助防治因放疗、化疗引起的虚弱、贫血、白细胞减少等症；甲鱼富含多种美容成分，有护肤、亮肤的作用，皮肤粗糙、长痘的女性常食甲鱼，美肤效果显著。

◎降压解析◎

甲鱼富含钾元素，能加速体内钠盐的代谢，也有较好的净血作用，常食可降低血液中的胆固醇，保持血液流通，因而对高血压、冠心病患者有益。



高血压，你吃对了吗？

◎ 食用宜忌 ◎

宜：适宜体质衰弱、肝肾阴虚、营养不良、高血压、肺结核及肺外结核、低烧不退之人食用。

忌：食欲不振、消化功能减退、脾胃虚弱、腹泻之人忌食。

降压食谱

红烧甲鱼

【原料】 甲鱼 1 只（约 500 克），葱花、姜片各 5 克，酱油、白糖各 10 克，精盐 3 克，植物油适量。

【做法】

①宰杀甲鱼，放净血，去除内脏，刮掉黑皮，斩掉爪尖，洗净；入沸水中焯透，捞出，揭下龟壳，剁块，用水洗净浮沫。

②炒锅置火上，倒入植物油烧至七成热，放葱花、姜片炒香，放入甲鱼块翻炒均匀。

③加酱油、白糖和适量清水烧至甲鱼熟透，待锅中留有少量汤汁并黏稠，用精盐调味即可。

美葱甲鱼汤

【原料】 甲鱼 500 克，花生油 100 克，料酒 20 克，大葱、姜各 5 克，精盐 3 克。

【做法】

①去市场买处理好的甲鱼，切 6 大块；葱切段；姜切片。

②锅中放油烧热，入葱段、姜片和甲鱼块炒 3~4 分钟。

③甲鱼呈灰白色时，放料酒、精盐、清水约 1250 毫升，用大火煨半小时，熟烂即可。

黑豆甲鱼汤

【原料】 甲鱼 1 条，黑豆 35 克，精盐适量。



【做法】

- ①甲鱼处理干净；黑豆洗净，浸泡3小时。
- ②将甲鱼、黑豆放入沙锅中，加适量清水，炖煮至熟，加精盐调味即可。

金枪鱼

——疏通血管，快速降低血压

◎性味归经◎

味甘，性平，入脾、胃经。

◎营养功效◎

金枪鱼肉中所含氨基酸齐全，还含有维生素、铁、钾、钙、碘等多种矿物质和微量元素，金枪鱼中含有人类大脑和中枢神经系统发育必需的营养素。

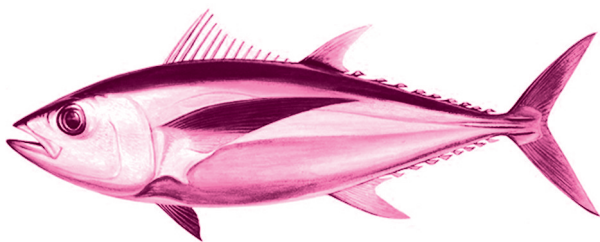
金枪鱼肉低脂肪、低热量，还有优质的蛋白质和其他营养素，食用金枪鱼类食品，不但可以保持苗条的身材，而且可以平衡身体所需要的营养，是现代女性轻松减肥的理想选择。

◎降压解析◎

动脉硬化是中老年人健康的一大威胁，食用金枪鱼可以降低血脂，疏通血管，有效地防止动脉硬化，尤适宜心脑血管疾病患者食用。金枪鱼中的EPA、蛋白质、牛黄酸均有降低胆固醇的功效，经常食用，能有效地减少血液中的“坏”胆固醇，增加“好”胆固醇，从而预防因胆固醇含量高所引起的疾病。

◎食用宜忌◎

宜：是女性美容、减肥的健康食品；适宜心脑血管疾病患者；对儿童成长发育、骨骼健康有一定作用。



高血压，你吃对了吗？

忌：（1）肝硬化患者、有出血倾向者应忌食金枪鱼，因为金枪鱼中含有大量二十碳五烯酸，其代谢产物主要是前列环素，能够抑制血小板聚集，更容易引起肝硬化病人出血。

（2）金枪鱼不宜保存，应即买即吃。

降压食谱

红烧金枪鱼

【原料】 金枪鱼肉 400 克，姜片、葱段、葱花各 5 克，精盐 3 克，白糖 10 克，酱油、料酒各 10 克，胡椒粉少许，植物油适量。

【做法】

①将金枪鱼洗净，在鱼身两侧各剖 4 刀，用精盐、料酒腌渍备用。

②炒锅置火上，倒入植物油烧至八成热，下入金枪鱼煎至皮酥，捞起沥油待用。

③锅内留底油，下入姜片、葱段炒香，注入适量水，放入金枪鱼烧沸，撇去浮沫，然后加入酱油、白糖，转小火烧至金枪鱼酥烂，再转大火收浓汤汁，撒上胡椒粉、葱花即可。

洋葱金枪鱼炒蛋

【原料】 新洋葱 2 个，橄榄油金枪鱼 1 大罐，鸡蛋 3 个，豆苗少许，牡蛎沙司大半匙，酱油大半匙，豆瓣酱 1 小匙。

【做法】

①将洋葱去皮，纵向切成 1.5 厘米宽的梳子形。

②将金枪鱼罐头中的鱼和橄榄油汁分开；豆苗去根冲洗。

③在锅中加入橄榄油汁 1 大匙加热，鸡蛋敲碎后倒入锅中迅速翻炒，然后盛起。

④将锅冲洗一下置于火上，加 1 大匙橄榄油汁，放入切好的洋葱煸炒。



⑤再加入金枪鱼翻炒，均匀洒上牡蛎沙司、酱油和豆瓣酱，再将炒好的鸡蛋和洗好的豆苗放入锅中，一齐煸炒，至熟即可。

香酥金枪鱼排

【原料】金枪鱼排4片，植物油2杯。

【做法】

①冷冻金枪鱼排不需解冻，取出便可直接油炸。

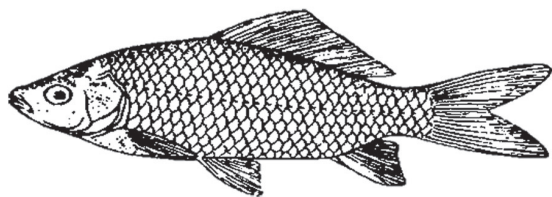
②锅中将2杯油烧至八成热，放入金枪鱼排，用小火炸，不需要翻动，炸约3分钟后，翻另一面，见金枪鱼至黄色，便可捞出，附上番茄酱即可。

鲫鱼

——降压通乳，促进钠排泄

性味归经

味甘，性平，入脾、胃、大肠经。



营养功效

鲫鱼蛋白质齐全，且易于消化，是肝肾疾病、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源，常吃可以增强人体抗病能力；鲫鱼中含有较多核酸，常吃可以润肤养颜，抗衰老；鲫鱼含有全面而优质的蛋白质，有助维持肌肤弹力纤维蛋白，尤其对压力大、睡眠不足等精神因素导致的早期皱纹有奇特的缓解作用。

降压解析

鲫鱼体内富含钾元素，能加快人体内的盐分排泄，降低胆固醇，减少血液黏稠度，调节血压，是高血压患者的食疗佳品。

食用宜忌

宜：适宜脾胃虚弱，饮食不香，产后乳汁缺乏者食用，也适合高血



高血压，你吃对了吗？

压、慢性肾炎水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿、痔出血患者食用。

忌：感冒发热期间不宜多吃鲫鱼肉。

降压食谱

泡菜烧鲫鱼

【原料】 鲫鱼、韩式泡菜、南瓜、精盐、白糖、鸡精、油、料酒各适量。

【做法】

- ① 将鲫鱼洗净切刀花，南瓜切条。
- ② 坐锅点火倒少许油，将鲫鱼煎至两面金黄色时取出。
- ③ 锅内重新倒入油，放入南瓜和韩式泡菜大火翻炒，放入鱼，加适量水，加料酒、白糖、鸡精调味，大火炖 10 分钟，出锅前加精盐调味即可。

清炖鲫鱼

【原料】 鲫鱼 200 克，鲜香菇、冬笋各 50 克，熟猪油 15 克，大葱、姜各 5 克，精盐 2 克，胡椒粉、味精各 1 克。

【做法】

- ① 鲫鱼宰杀洗净；香菇、冬笋切丝。
- ② 锅内放熟猪油，烧热后，放入姜、鱼，略煎，加入清水直至烧开，放香菇、冬笋、葱，用大火煮开后改小火，炖至汤白，加精盐、味精、胡椒粉调味即可。

绿茶蒸鲫鱼

【原料】 鲫鱼 1 条，绿茶 10 克。

【做法】

- ① 鲫鱼处理干净。
- ② 将绿茶塞入鱼腹中；取一蒸盘，放入鲫鱼；锅底或笼底添入适量水，上笼，蒸至鱼肉熟烂即可。



海 蜇

——扩张血管，保护血管壁

◎性味归经◎

味咸，性平，入肝、肾经。

◎营养功效◎

海蜇含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸、钙、磷、铁、碘、胆碱等成分。海蜇皮是一层胶质物，营养价值较高；海蜇头稍硬，营养价值与海蜇皮相近。



海蜇含有人体需要的多种营养成分，尤其含有人们饮食中所缺的碘，是一种重要的营养食品；而且海蜇能软坚散结、行淤化积、清热化痰，对气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎等疾病防治有益，并有防治肿瘤的作用；此外，从事理发、纺织、粮食加工等与尘埃接触较多的工作的人员常吃海蜇，可以去尘积、清肠胃，保障身体健康。

◎降压解析◎

海蜇含有类似于乙酰胆碱的物质，能扩张血管，保护血管壁，降低血压，所含的甘露多糖胶质对防治动脉粥样硬化有一定功效。

◎食用宜忌◎

宜：尤其适合中老年支气管炎、咳嗽痰多黏稠、高血压、头昏脑涨、烦热口渴、大便秘结、酒醉后烦渴等人食用，也适合甲状腺肿瘤患者食用。

忌：(1) 有异味者为腐烂变质之品，不可食用。
(2) 海蜇忌与白糖同腌，否则不能久藏。



高血压，你吃对了吗？

(3) 新鲜海蜇不宜食用，因为新鲜的海蜇含水分多，皮体较厚，还含有毒素，只有经过食用盐加明矾盐渍3次（俗称三矾），使鲜海蜇脱水3次，才能让毒素随水排尽。

降压食谱

海蜇荸荠汤

【原料】海蜇 50 克，荸荠 150 克，胡萝卜 50 克，西蓝花 50 克，精盐少许。

【做法】

- ①将海蜇浸透去除咸味，切丝；荸荠、胡萝卜去皮切片；西蓝花切小朵。
- ②锅内加水烧开，放入海蜇稍煮片刻，捞起。
- ③锅内加水烧开，放入海蜇、荸荠、胡萝卜片、西蓝花煮片刻，调入少许精盐即成。

老醋蜇头

【原料】海蜇头 150 克，香葱末 25 克，生抽 15 克，老醋 30 克，白糖适量，味精 2 克，香油 10 克，花生油 15 克。

【做法】

- ①选用隔年腌制的海蜇头，洗去泥沙，放清水里浸泡 5~6 小时，再将泥沙冲洗干净，顺着蜇瓣切成小片，用水冲数小时备用。
- ②葱末放小碗内，花生油入锅烧热，倒入葱末碗内，使葱末发出香味，即成葱油。
- ③将海蜇头滤去水，放大碗内，注入 80℃ 的沸水烫一下，立即将沸水倒干，趁热加老醋、生抽、白糖、味精拌匀，再淋入香油、葱油装盘。

海蜇拌芹菜

【原料】海蜇 200 克，紫菜 15 克，芹菜 50 克，精盐、味精、酱油、醋、香油各适量。



【做法】

- ①海蜇洗净，切丝；紫菜撕碎。
- ②芹菜去叶，洗净，切段，氽烫。
- ③将海蜇、紫菜、芹菜放入盘中，加入精盐、味精、酱油、醋、香油，拌匀即可。

海 参

——补肾益精，降低血压

◎性味归经◎

味甘、咸，性温，入心、肾、脾、肺经。

◎营养功效◎

海参含胆固醇低，脂肪含量相对少，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，是高血压、冠心病等患者及老年人的食疗佳品，常食对治病、强身很有益处。

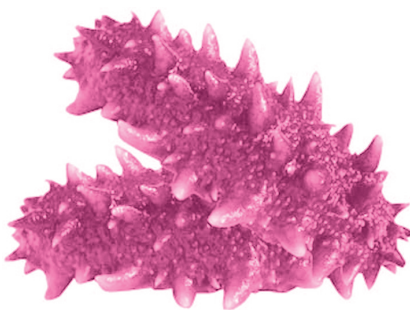
海参含有硫酸软骨素，有助于人体生长发育，能够延缓肌肉衰老，增强机体的免疫力；海参体内的微量元素钒的含量居各种食物之首，可以参与血液中铁的输送，增强造血功能。

◎降压解析◎

海参含胆固醇低，脂肪含量相对少，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，是高血压、冠心病等病人及老年人的食疗佳品，常食对治病强身很有益处。

◎食用宜忌◎

宜：一般人都能食用，尤其适宜气血不足、营养不良及高血压、高脂血症、冠心病、动脉硬化者，产后、病后精血亏损者，肾阳不足、阳痿遗精



高血压，你吃对了吗？

者，肝炎、肾炎、糖尿病、癌症等患者食用。

忌：买回泡发好的海参后，应反复过水冲洗，以免残留化学成分，危害健康；海参性滑利，因此急性肠炎、腹泻、感冒、咳嗽痰多者忌食；海参不宜与醋同食。

降压食谱

白果焖海参

【原料】水发海参 200 克，白果 50 克，西蓝花 100 克，香菇 10 克，胡萝卜 5 克，调味料适量，湿生粉 10 克，葱、蒜子、姜、蚝油各适量。

【做法】

①将海参清洗干净；白果去壳煮熟、脱去青皮；西蓝花切小朵；生姜、香菇、胡萝卜切片；葱切段；蒜子切蓉。

②烧锅下油，放入姜片、葱段爆香，加入绍酒、清水烧开，下适量精盐，放入海参稍煮片刻，捞起待用。

③将西蓝花稍烫熟，摆放在碟的四周；再烧锅下油，下蒜、姜、胡萝卜、香菇、蚝油稍爆香，下海参、白果，倒入绍酒，加入上汤，调入剩余调味料，用中火焖熟，用湿淀粉勾芡，下葱段，铲起放在西蓝花中间即成。

海参烧黑木耳

【原料】海参（水发）200 克，木耳（水发）50 克，西芹 10 克，大葱 10 克，精盐 5 克，植物油 25 克，姜 5 克，鸡汤适量。

【做法】

①将发透的海参去肠杂，顺着切成薄片。

②木耳洗净后去杂质及根蒂；西芹洗净后切成 4 厘米长的段；姜切成片，葱切成段。

③将炒锅置于武火上烧热，放入植物油，待油烧至六成熟时加入姜片、葱段爆香，再加入海参、木耳、西芹、精盐炒匀；放入鸡汤，用文火煮 25 分钟即成。



京葱海参

【原料】 海参 500 克，京葱 2 根，枸杞子、料酒、酱油、精盐、肉汤、味精、香油各适量。

【做法】

- ①将水发海参肚用刀划十字刀，放入开水锅内氽烫，捞出，沥干水分。
- ②京葱切成约 6 厘米长的段。
- ③油锅烧热，加入京葱煸炒至金黄色，再加入肉汤、海参、料酒、酱油、精盐、味精、枸杞子，烧至呈淡黄色时淋上香油，出锅即成。

虾 皮

——提高食欲，保护心血管系统

◎性味归经◎

味甘、咸，性温，入心经。

◎营养功效◎

虾皮中含有丰富的蛋白质和矿物质，尤其是钙的含量极为丰富，是缺钙者补钙的较佳途径；而且虾皮有镇定作用，常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱等症。

虾皮中的碘、磷、铁等营养成分具有很好的滋补、造血功能。老年人常食虾皮，可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症；老年人的饭菜里放一些虾皮，对提高食欲和增强体质都很有好处。

◎降压解析◎

引起高血压的原因很多，但近年来研究发现，人体缺钙也会引起高血压。所以，适当进补虾皮等含钙量多的食物，可使高血压下降，并能防治脑血管疾病。



高血压，你吃对了吗？

◎ 食用宜忌 ◎

宜：一般人群均可食用。中老年人、孕妇、心血管病患者、肾虚阳痿、男性不育症、腰脚无力之人尤其适合食用。

由于产地、季节不同，虾皮的质量差别也很大。一般春季虾肥，晒出来的虾皮含盐量小，且无杂质，质量较好，不管是做汤还是熬菜，哪种烹调方法都可以让人体迅速地吸收其中的营养。

忌：宿疾者、正值上火之时者不宜食虾；患过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎的老年人不宜吃虾；虾为动风发物，患有皮肤疥癣者忌食。



◎ 降压食谱 ◎

菠菜虾皮粥

【原料】 粳米 100 克，菠菜 200 克，虾皮 20 克，精盐、味精各适量，猪油少许。

【做法】

①菠菜择洗净，入沸水稍微氽烫一下，捞出切碎；虾皮洗净。

②粳米淘洗干净，放入锅中，加入适量清水，以大火煮沸后，放入虾皮、猪油，转小火熬煮约 30 分钟，待粥快煮熟时，加入菠菜稍微煮一下，待熟后加入精盐和味精调味，搅拌均匀即可。

紫菜虾皮汤

【原料】 鸡蛋 60 克，紫菜（干）、虾皮各 10 克，植物油、料酒、醋、酱油、香油各 5 克，味精 3 克，酱油适量。

【做法】

①紫菜撕开；鸡蛋在碗里搅匀；虾皮加料酒浸泡 10 分钟。

②旺火将植物油烧热，倒入酱油炆锅，加水 1 碗，放紫菜、虾皮煮 10 分钟，再放蛋液、醋略搅，蛋熟起锅，加入味精、香油即成。

虾皮炒绿豆芽

【原料】绿豆芽 500 克，虾皮 10 克，韭菜 50 克，植物油 40 克，醋 10 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【做法】

- ①绿豆芽去根，洗净；韭菜洗净，切成小段。
- ②锅内放入植物油，烧热后，下虾皮爆香，放入韭菜、豆芽，翻炒几下。
- ③调入醋，放入精盐和味精快炒 1 分钟即可。

牡 蛎

——改善疲劳，防止高血压脑中风

◎性味归经◎

味甘、咸，性平，入肝经。

◎营养功效◎

牡蛎含有蛋白质、牛磺酸、维生素 A、维生素 B₂、维生素 B₁₂、锌、碘、钾、磷、钙、镁等营养成分。



牡蛎中的肝糖原在被人体吸收后能迅速转化为能量，能有效改善疲劳的症状；牡蛎中所含丰富的牛磺酸有明显的保肝利胆作用，防治孕期肝内胆汁淤积症效果甚佳。

◎降压解析◎

牡蛎所含的牛磺酸能降低人体血压和血清胆固醇。此外，它也是补钙的最好食品，它含磷很丰富，由于钙被人体吸收时需要磷的帮助，所以有利于钙的吸收。因此，对高血压患者来说，它是一种健康食品。

◎食用宜忌◎

宜：一般人群均可食用，尤其适宜糖尿病、干燥综合征、高血压、动



高血压，你吃对了吗？

脉硬化、高脂血症患者食用，也适合体质虚弱的儿童以及肺门淋巴结核、颈淋巴结核、癭病、阴虚烦热失眠、心神不安、癌症患者及放疗、化疗后的患者食用。

忌：（1）患有急慢性皮肤病者忌食；脾胃虚寒、滑精、慢性腹泻、便秘者不宜多吃。

（2）牡蛎肉不宜与糖同食。



降压食谱

牡蛎肉末粥

【原料】大米 250 克，牡蛎肉 50 克，猪肉末 25 克，葱末少许，油、虾皮、橄榄菜各适量，胡椒粉、精盐、味精各少许，料酒、酱油各半大匙。

【做法】

①将牡蛎肉洗净，沥干。

②猪肉末加入料酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉拌匀，放入热油锅中煸炒至变色，盛出备用。

③将大米洗干净，浸泡 30 分钟，再放入清水锅中以大火煮沸，然后转小火，盖 2/3 锅盖，慢煮约 45 分钟至熟，再下入牡蛎肉、猪肉末、虾皮、橄榄菜搅拌均匀，煮约 10 分钟后撒入葱末，即可出锅装碗。

鲜虾牡蛎粥

【原料】鲜虾 30 克，牡蛎 200 克，糯米 100 克，五花肉 50 克，精盐 3 克，料酒 10 克，葱白末、香油各 5 克，胡椒粉少许。

【做法】

①将糯米淘洗干净；鲜牡蛎取肉漂洗干净剁碎；鲜虾取虾仁洗净；五花肉切成细丝备用。

②将糯米放入锅内用清水煮沸，待米粒开花时加入五花肉丝、牡蛎肉碎、虾仁、料酒、精盐、胡椒粉、葱白末，继续焖煮 10 分钟，淋上香油即可。

淡菜

——海中鸡蛋，既降压又除热

性味归经

味咸，性温，入脾经。

营养功效

淡菜味道极鲜，营养也很丰富，所含蛋白质、碘、钙和铁都比较多，是滋补佳品。



糖类、灰分、核黄素、烟酸等营养成分也是淡菜营养价值的体现，它们对促进新陈代谢，保证大脑和身体活动的营养供给具有积极的作用。

降压解析

淡菜中含有一些具有降低血清胆固醇作用的成分，这些成分兼有抑制胆固醇在肝脏合成，加速排泄胆固醇的独特作用，从而使体内胆固醇下降。它们的功效比常用的降胆固醇药物谷固醇更强，所以对高血压患者来说，也是适合的。

食用宜忌

宜：一般人都可食用，尤其适合老年头晕、阴虚阳亢、头晕腰痛、妇女白带异常、下腹冷痛、高血压、耳鸣眩晕等症状的人食用。

忌：根据经验，多食淡菜易导致脱发，因此不宜过量食用；淡菜可浓缩金属铬、铅等有害物质，故被污染的淡菜不可食用；阳虚、急性肝炎、小儿痴呆等疾病患者应忌食淡菜。

降压食谱

淡菜白鹅

【原料】 白鹅肉 500 克，淡菜 50 克，生姜 20 克，葱 10 克，精盐 6 克，



高血压，你吃对了吗？

绍酒 10 克，生抽 5 克，植物油 15 克。

【做法】

- ①将白鹅肉洗净斩块；淡菜洗净浸透；生姜切片；葱切段。
- ②起油锅，将白鹅肉放入锅中炒至干。
- ③烧锅下油，下姜片、白鹅肉爆香，倒入绍酒，加入清水，放入淡菜、精盐、生抽，用慢火烧煮 40 分钟，放入葱段即成。



淡菜汤

【原料】淡菜 500 克，油菜心 200 克，猪油（炼制）15 克，黄酒 10 克，大葱 8 克，姜 5 克，精盐 3 克，胡椒粉 1 克。

【做法】

- ①淡菜用热水浸泡，放碗中，滤净浸泡水，上笼蒸 1 小时取出。
- ②烧热锅，加入猪油，将淡菜连汤下锅，加入清水、精盐、黄酒、葱（切段）、姜（切片）、胡椒粉，煮开后加入油菜心稍煮，拣出葱、姜即成。

焗淡菜

【原料】适量淡菜，橄榄油 1 大匙，蒜头 2 瓣，白酒 1 大匙，番茄红酱 1 大匙，起司丝 100 克。

【做法】

- ①取深锅，倒入适量的水以大火煮至滚沸后，将洗净的淡菜放入氽烫，捞出备用。
- ②取一平底锅，放入橄榄油烧热后，蒜头切成末以小火炒香，再加入白酒，转大火将酒精挥发。
- ③取一烤盘，先将氽烫过的淡菜排列在烤盘上，再依次淋上 1 大匙的番茄红酱，铺上一层起司丝，即半成品的焗淡菜，预热烤箱到 180℃，将半成品的焗淡菜放入烤箱中，烤约 10~15 分钟即可。

第七节

中草药

黄 芪

——补中益气，双向调节血压

◎性味归经◎

味甘，性微温，入脾、肺经。

◎营养功效◎

黄芪中的黄芪苷和多糖有显著的保肝功效，能使转氨酶显著降低，肝细胞病变显著减轻。

黄芪有显著的心肌保护作用，可通过多种途径来增强心肌细胞对损伤性刺激的耐受力，使溢出的乳酸脱氢酶明显减少，心肌细胞功能大致维持在正常水平。

◎降压解析◎

黄芪还具有双向调节血压的作用，临床用量小时为升血压，重用黄芪则降血压。因此，治疗高血压时，黄芪用量必须在 30 克以上，气虚兼血淤症患者还可适当加量。

◎用药宜忌◎

黄芪是温补药物，补气升阳，易于助火，又能止汗，所以凡有感冒发热、胸腹满闷等症者，不宜服用。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

参芪地黄粥

【原料】夜交藤 30 克，生黄芪 24 克，丹参 20 克，熟地黄、党参各 15 克，当归、炒酸枣仁、柏子仁各 12 克，川芎 100 克，大米 100 克。

【做法】

前 9 味水煎取汁，加入大米煮成稀稠粥即成。每天 1 剂，分 2 次服食。

黄芪蒸乳鸽

【原料】乳鸽 2 只，黄芪 10 克，枸杞子 5 克，口蘑 30 克，鸡蛋清 1 个，精盐 3 克，葱末、姜末各 5 克，料酒、水淀粉各 10 克，香油少许。

【做法】

①将黄芪切成薄斜长片；枸杞子洗净；口蘑用清水洗净，切块；将乳鸽宰杀放血，用热水烫一下，去五脏，剥去头，切成块，在温水中泡去血沫，捞出控干水分。

②把鸽子肉块和口蘑用鸡蛋清、水淀粉、精盐、香油、葱末、姜末和料酒拌匀，盛入碗内，枸杞子码放在碗底及碗的四周，黄芪片放在鸽子肉上，上笼蒸熟即可。

黄芪煲猪肚

【原料】猪肚 250 克，黄芪 10 克，姜片 10 克，清汤 1000 克，精盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克，胡椒粉 1 克。

【做法】

①将猪肚切片氽水加工；黄芪洗净；姜切片待用。

②净锅上火，放入清汤、姜片、猪肚、黄芪，大火烧开转小火炖 30 分钟调味即成。



黄 连

——抗胆碱酶，降低眼内压

性味归经

味苦，性寒，入心、胃、肝、大肠经。

营养功效

黄连中含有的黄连碱及小檗碱具有广谱抗菌作用，对多种细菌、结核杆菌及真菌等有抵抗或杀灭作用；同时还能对抗多种病原微生物的毒素，提高机体对细菌内素的耐受能力。

黄连中的小檗碱可明显减少炎性介质的生成，起到消炎作用。黄连可通过抑制中枢发热介质的生成或释放而产生解热作用。



降压解析

黄连中所含的小檗碱通过抗胆碱酶，用使乙酰胆碱作用增强的方式，扩张周围血管，降低血管阻力，具有降低收缩压和舒张压的良好效应。

用药宜忌

本品大苦大寒，过服、久服易伤脾胃，脾胃虚寒者忌用；苦燥易伤阴津，阴虚津伤者慎用。

降压食谱

黄连馄饨

【原料】 小麦面粉 250 克，半夏 15 克，黄连 5 克，党参 20 克，甘草 5 克，猪瘦肉 120 克，红枣 10 克，姜末 10 克，精盐 5 克，淀粉 10 克。



高血压，你吃对了吗？

【做法】

①将党参、半夏、黄连、甘草、红枣一同置于锅内，加入适量清水用大火烧沸，再改用小火煎煮 15 分钟后滤去药渣，留汁待用。

②将猪肉洗净并剁成肉蓉。

③将猪肉蓉、淀粉、姜末、精盐拌成馅待用。

④将面粉置于面板上，用煎煮好的药液将面粉和成面团，用面杖擀成薄片，切成馄饨皮大小，包入肉馅，制成馄饨煮熟即可。



白薇参黄粥

【原料】白薇 24 克，丹参、紫草各 20 克，龟板 18 克，白僵蚕、地龙各 12 克，赤芍、牡丹皮各 10 克，黄连、黄柏、黄芩各 9 克，粳米 100 克。

【做法】

前 11 味水煎取汁，放入粳米煮成粥即可。每天 1 剂，分 2~3 次服食。

头翁黄连粥

【原料】白头翁 50 克，黄连 10 克，粳米 30 克。

【做法】

①将黄连、白头翁入沙锅，水煎，去渣取汁。

②将锅中加清水 400 毫升，煮至米开花，加入药汁，煮成粥，待食。

杜仲

——降低血压，减少胆固醇的吸收

◎性味归经◎

味甘，性温，入肝、肾经。

◎ 营养功效 ◎

杜仲具有强筋骨、益肝肾、补中益气、安胎补虚的功效，可用于肝肾不足引起的腰酸腿软、体乏无力、头痛眩晕等症的治疗。现代医学研究发现，杜仲含有包括人体必需氨基酸在内的 17 种氨基酸及铜、镁、钙、钾等 15 种矿物质，能加速人体新陈代谢、清热利尿、抗菌消炎、增强人体免疫力，起到排毒养颜、延年益寿的功效。



◎ 降压解析 ◎

杜仲具有补益肝肾、强筋骨、利尿、抗炎的功效。杜仲还可以扩张血管、降低血压，减少胆固醇的吸收；杜仲中含有的丁香脂二葡萄糖苷亦有显著的降压作用；皮中含有丰富的钙和硅，都能参与对心血管功能的调节。

◎ 用药宜忌 ◎

杜仲具有滋补肾阳的功效。证见咽干口燥、心烦易怒的阴虚火旺者应禁止服用。

降压食谱

银耳杜仲羹

【原料】 银耳、藕粉、冰糖各 30 克，杜仲 20 克，灵芝 10 克。

【做法】

①将杜仲、灵芝洗净，放入沙锅内，加水煎煮 2 次，每次 40 分钟，合并 2 次煎汁备用。

②银耳置清水中泡发，拣出杂质后放入沙锅，加适量清水，文火煮至微



高血压，你吃对了吗？

黄色，兑入药汁及冰糖。

③继续用文火将银耳煮至酥烂成胶状，将藕粉调糊兑入，勾兑成羹即可。

杜仲核桃猪腰汤

【原料】猪腰1对，杜仲、核桃仁各30克，香油5克，精盐3克，胡椒粉少许。

【做法】

①猪腰洗净，从中间剖开，去掉脂膜，切成片。

②将猪腰片和杜仲、核桃仁一起放入沙锅中，加入适量水，大火烧沸，转小火炖煮至熟，用胡椒粉、精盐、香油调味即可。

杜仲羊肾汤

【原料】羊肾500克，杜仲15克，枸杞子15克，姜3克，精盐5克，味精2克，鸡汤适量。

【做法】

①羊肾切开，除去筋膜、脂肪，切成块，用水冲洗干净；姜切片。

②杜仲、枸杞子分别用水洗净。

③锅内放水，放在火上烧开，把洗好的羊肾焯一下。

④焯好的羊肾及杜仲、姜片放进炖盅内，倒入鸡汤烧开，撇去浮沫。

⑤再放入洗好的枸杞子，盖好盖，用小火炖40分钟左右。

⑥放精盐、味精，调好口味即可。

葛根

——扩张血管，缓解“项紧”

◎性味归经◎

味甘，性凉，入脾、胃经。

◎营养功效◎

葛根主要含糖类、植物蛋白、多种维生素和矿物质，此外还含有大豆素、大豆甙、7-二葡萄糖甙、葛根素、葛根素-7-木糖甙、葛根醇、葛根藤及异黄酮甙等。



葛根丙酮提取物有使体温恢复正常的作用，对多种发热有效。故常用于发热口渴、心烦不安等病症。

葛根素有明显的降低血糖的作用，葛根所含的黄酮类化合物有降血脂的作用，能降低血清胆固醇、降低甘油三酯，对治疗高血糖、高脂血症等，有显著疗效。

葛根对学习记忆障碍有明显的治疗作用，可用于治疗老年性痴呆、智力障碍、记忆力差等病症。

◎降压解析◎

葛根总黄酮和葛根素可以降低血浆肾素活性和血管紧张素水平，葛根素的主要作用是增加微血管运动的振幅、提高局部微血流量，葛根总黄酮的主要作用是扩张脑血管，改善脑微循环和外周循环。而且葛根是常用的祛风解表药，可用于各种类型的高血压，一般多见头痛、头晕、颈部胀痛等症状。

◎用药宜忌◎

胃寒，出虚汗者慎用。

降压食谱

葛根瘦肉汤

【原料】猪肉（瘦）500克，葛根500克，蜜枣30克，姜5克，精盐5



高血压，你吃对了吗？

克，植物油适量。

【做法】

①将葛根洗净，去皮，切块；蜜枣去核，略洗；猪瘦肉洗净，切块。

②把全部用料一起放入锅内，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可，随量饮汤食肉。



葛根鲫鱼汤

【原料】鲫鱼200克，葛根50克，姜片、料酒各10克，精盐5克。

【做法】

①鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，用料酒、姜片和精盐腌渍30分钟；葛根去皮，切成厚块。

②锅置火上，倒入植物油烧热，放入鲫鱼煎至两面色黄，加适量清水，大火煮沸后放入葛根块，用中火熬煮45分钟，加精盐调味即可。

葛根焖五花肉

【原料】五花肉、葛根、红糖、八角、香叶、腐乳、生抽、老抽、精盐、味精各适量。

【做法】

①将五花肉用水煮透，切大块。

②葛根去皮，切大块。

③入红糖、八角、香叶、腐乳、生抽、老抽、精盐、味精等，加水盖过肉，文火煮至肉软即可。

丹 参

——增强免疫，改善微循环

◎性味归经◎

味苦，性微寒，入心、肝经。

◎ 营养功效 ◎

丹参可明显降低急性心肌缺血患者的血浆及心肌中丙二醛含量，提高超氧化物歧化酶的活力，减轻心肌损伤。

丹参能促进肝、骨、皮肤等多种组织的修复与再生，其中促进肝组织的修复与再生的作用尤其显著。



◎ 降压解析 ◎

它能扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量，改善心肌缺血和心脏功能，并能扩张外周血管，改善微循环，降低血压。作为活血养血的良药，它适用于淤血阻络型、气血不足型高血压，能减轻患者头晕、头痛等症状。

◎ 用药宜忌 ◎

丹参也可配牛膝、夏枯草、钩藤、川芎等，来治疗血滞脉络、失于畅通引发的高血压。

丹参反藜芦，两者不能同时使用。

◎ 降压食谱 ◎

丹参红花鸡肉汤

【原料】 鸡肉 250 克，红花 5 克，丹参 10 克，鸡蛋 2 只，火腿少许，姜片、精盐、料酒、清汤各适量。

【做法】

①将鸡肉洗净切片；火腿切片；鸡蛋取蛋清；丹参、红花洗净后放入纱布袋内，扎紧袋口。

②将纱布袋放入锅内，加水煎取药汁约 30 毫升，把汁滗入锅内，再倒入



高血压，你吃对了吗？

清汤适量，用蛋清调匀鸡肉片，倒入锅中烧开。

③待蛋清煮成蛋花时，加入火腿片，再用文火煮开，熟后调味即可。

丹参海蜇煲

【原料】海蜇皮 500 克，丹参 15 克，料酒 10 克，精盐 3 克，姜片 5 克，葱段 10 克，香油 5 克。

【做法】

①海蜇皮用精盐水浸泡 30 分钟，捞出沥干，切 4 厘米长的段；丹参洗净润透，切薄片。

②将丹参、姜片、葱段、料酒放入炖锅内，加适量清水，置大火上烧沸，用小火煲 20 分钟，加入海蜇段、精盐、香油煮熟即可。

丹参红花炖乌鸡

【原料】乌鸡 800 克，丹参 10 克，红花 6 克，川贝母 15 克，味精 3 克，姜 5 克，大葱 6 克，精盐 5 克，胡椒粉 2 克，料酒 10 克。

【做法】

①将乌鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；丹参润透，切成薄片；川贝母去杂质，切成大颗粒；红花去杂质，洗净；姜拍松，葱切段。

②将乌鸡、川贝母、红花、丹参、姜、葱、料酒一同置于炖锅内，加入 2800 毫升清水。

③将炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮 35 分钟。

④加入精盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

天 麻

——降低血压，改善心肌血液循环

◎性味归经◎

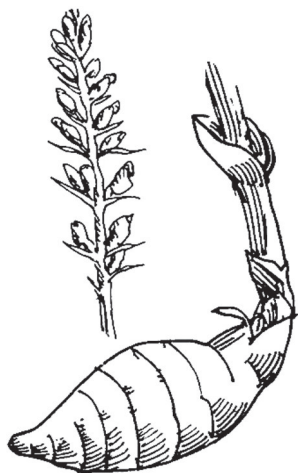
味甘，性平，入肝经。

◎ 营养功效 ◎

现代研究表明，天麻含有香荚兰醇、香荚兰醛、维生素 A 类物质及微量生物碱、黏液质等成分，具有镇静、镇痛、抗惊厥、抗衰老等作用，能改善心肌血液循环，降低血压，降低脑血管阻力。

◎ 降压解析 ◎

天麻可减慢心率，增加心排血量，减少心肌耗氧量，促进心脑血管流量，降低脑血管阻力，降低血压。天麻主要用于肝风内动型高血压患者，一般可见头痛眩晕、肢体麻木、偏瘫等症状。对于高血压伴脑部并发症者，尤为适宜。



◎ 用药宜忌 ◎

凡津液衰少、血虚、阴虚等患者，应慎用天麻。

使用天麻或天麻制剂时，如果出现头晕、胸闷气促、恶心呕吐、心跳及呼吸加快、皮肤瘙痒等症状，应立即停药，症状严重者应及时到医院诊治。

降压食谱

天麻石斛山雀汤

【原料】 山雀 500 克，天麻 20 克，石斛 10 克，猪脊骨 400 克，枸杞 8 克，生姜 10 克，精盐 6 克。

【做法】

- ① 先将天麻切片；石斛洗净；山雀剖好斩件；脊骨斩件；生姜去皮。
- ② 砂煲烧水，待水沸时将山雀、脊骨煲去血水，洗净。
- ③ 将脊骨、山雀、天麻、石斛、枸杞、姜加入砂煲内，再加入清水，煲 2 小时后调入精盐即可。



高血压，你吃对了吗？

天麻鱼片

【原料】青鱼 300 克，水发黑木耳 100 克，天麻 15 克，鸡蛋清 1 个，料酒 15 克，精盐 3 克，葱花、姜末、淀粉各 5 克，香油少许，水淀粉、植物油适量。

【做法】

①将天麻洗净，放入锅中，加少许清水，隔水蒸半小时，取出后切成薄片，备用；把洗净的鱼切掉头尾，去掉骨头和上皮，用斜刀切成薄片，加料酒、精盐、鸡蛋清、淀粉拌匀。

②炒锅置火上，倒入植物油，烧至三成热，放入鱼片滑炒，稍一变色即出锅，备用。

③炒锅里放少许油，投入葱花、姜末煸香，再放入黑木耳煸炒一下，加适量清水、料酒、精盐，炒匀烧沸，放鱼片和天麻略煮，再加水淀粉勾芡，淋香油即可。

天麻炖雏鸽

【原料】雏鸽 250 克，天麻 10 克，火腿 50 克，精盐 3 克，味精 2 克，料酒 5 克，大葱 15 克，姜 10 克，清汤适量。

【做法】

①将鸽宰杀，洗净外皮。

②雏鸽开腹，去内脏，洗净血水，入沸水中焯过。

③火腿切片；葱切段；姜切片。

④炖碗内放入净鸽、火腿、天麻、清汤、葱段、姜片、料酒，上笼蒸 2 小时，取出，拣去葱姜，加入精盐、味精调味即成。



菊花

——清热解毒，缓解头晕头痛

◎性味归经◎

味苦、辛，性微寒，入肝、心经。

◎营养功效◎

菊花含有菊苷、腺嘌呤、氨基酸、胆碱、黄酮类、维生素 A 样物质、维生素 B₁ 等营养物质，能清热、镇静，还能抑制金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、乙型链球菌的活性，具有一定的杀菌作用。



◎降压解析◎

野菊花中的活性成分野菊花乙醇有明显的降压作用，其降压特色为缓慢而持久，且无严重毒性反应。长时间服用野菊花，通过抗肾上腺素和扩张外周血管，抑制血管运动中枢，降低总外周阻力，进而使血压下降。常用于高血压有热象者，一般多见头痛目赤、心烦口苦等症状。

◎用药宜忌◎

阴阳两虚型患者不宜使用寒凉的菊花，只宜用培补阳气、滋养肾阴的药，治疗这一证型的病人多用温热的党参、黄芪、杜仲、熟地黄等，如果用菊花、钩藤、石决明等降压，则效果不佳；另外痰湿型、血淤高血压患者也不宜用菊花。

降压食谱

枸杞桑菊饮

【原料】枸杞子 9 克，决明子 6 克，桑叶 9 克，菊花 9 克，白糖 30 克。



高血压，你吃对了吗？

【做法】

①将枸杞子、桑叶、菊花、决明子去杂质洗净，放入炖杯内，加水 300 毫升。

②把炖杯置中火中烧沸，用文火煎煮 15 分钟，沥出汁液；另加水 200 毫升，再煮 10 分钟，再沥出汁液。

③合并 2 次的煎液，加入白糖拌匀，再烧沸即成。可代茶饮用。

菊花鸡丝

【原料】鸡胸肉 200 克，菊花、莴笋、胡萝卜各 50 克，生姜 10 克，调味料、绍酒、上汤、湿淀粉各适量，生油 20 克，麻油 2 克，胡椒粉 1 克。

【做法】

①将鸡胸肉洗净滤水，顺纹切丝，腌制好备用；菊花洗净；莴笋、胡萝卜、生姜切丝。

②锅内加水烧开，放入胡萝卜和莴笋稍煮片刻，烧锅下油，下鸡丝滑炒至刚熟，倒出待用。

③再烧锅下油，下入姜丝爆香，投入胡萝卜、莴笋、鸡丝，倒入绍酒，加入上汤，调味炒匀，用湿生粉勾芡，撒入菊花瓣，下麻油即成。

菊花田鸡片

【原料】田鸡 150 克，菊花 100 克，大葱 15 克，姜 2 克，鸡蛋清 10 克，淀粉（豌豆）9 克，植物油 40 克，黄酒 10 克，胡椒粉 10 克，香菜 5 克，芡汤 25 毫升。

【做法】

①将田鸡处理干净后切片。

②将菊花用水洗透，去除水分，把花瓣捡出放在碟中用香菜拌着。

③葱洗净斜切成葱榄形；姜洗净切成片。

④淀粉加水适量调匀成湿淀粉约 18 克；再将田鸡片用蛋白、湿淀粉 8 克拌匀。



⑤烧锅放油，将田鸡片放入锅中至熟，倾在笊篱里，滤去油分。

⑥将锅放回炉上，放入葱榄、姜片、鸡片，倒入黄酒，用芡汤、湿淀粉10克、胡椒粉调匀为芡，加上包尾油5克和匀，盖在菊花面上便成。

决明子

——清热明目，降压效果明显

性味归经

味甘、苦、咸，性微寒，入肝、大肠经。

营养功效

有清热明目、润肠通便的功效；本品主入肝经，善于清肝明目；可治疗头痛，眩晕；本品苦寒入肝，既能清泻肝火，又兼能平抑肝阳；可治疗肠燥便秘。本品味甘咸性寒，兼入大肠经而能清热润肠通便，用于内热肠燥、大便秘结，可与火麻仁、栝楼仁等同用。



降压解析

决明子具有利尿通便的作用，可以减轻高血压患者的体液蓄积，从而起到降低血压的目的。现代研究证实，决明子中含有的大黄素葡萄糖苷、大黄素蒽酮、大黄素甲醚等物质，还可以降低人体血管内的血清胆固醇，预防和减少动脉粥样硬化的发生，保持血管弹性，也能起到降压的作用。

用药宜忌

决明子药性寒凉，有泄泻和降压的作用，所以不适合脾胃虚寒、脾虚泄泻及低血压等患者服用，此外，长期服用决明子可引起肠道病变。



高血压，你吃对了吗？

降压食谱

决明五味炖乌鸡

【原料】决明子 12 克，五味子 10 克，乌鸡 1 只（1000 克），姜 5 克，葱 10 克，精盐 5 克。

【做法】

①把决明子、五味子洗净；乌鸡宰杀后去毛、内脏及爪；姜拍松；葱捆成把。

②把精盐抹在鸡身上，姜、葱、决明子、五味子放入鸡腹内，放入炖锅内，加清水 1500 毫升。

③把炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮 1 小时即成。每天 1 次，每次吃鸡肉 30~50 克，喝汤随意。

决明子烧茄子

【原料】紫皮长茄子 400 克，决明子 10 克，酱油 10 克，精盐 3 克，植物油适量。

【做法】

①将茄子去蒂洗净，切成丁。

②将决明子洗净置于沙锅中，加入适量清水煎煮约 30 分钟后，去药渣留汁液备用。

③炒锅置火上，加入植物油烧熟，放入茄子丁翻炒 3~5 分钟，放入煎好的决明子药液、酱油，炖至茄子熟烂，最后加精盐调味即可。

夏枯草

——清泄肝火，降压效果显著持久

性味归经

味苦、辛，性寒，入肝、胆经。

◎ 营养功效 ◎

夏枯草有明显的抗炎作用，对痢疾杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌、大肠杆菌、变形杆菌、绿脓杆菌和葡萄球菌、链球菌有抑制作用。

现代药理研究表明夏枯草具有一定的抗肿瘤作用，而且可促进胸膜纤维化反应，进而使胸膜粘连，起到治疗癌性胸水的作用。



◎ 降压解析 ◎

夏枯草具有清肝泻火，解郁散结，消肿解毒的作用。夏枯草的茎、叶、穗及全草都可以降低血压，其中穗的作用较弱。夏枯草水浸出液，对人体有较显著的降压作用；夏枯草总皂苷腹腔注射可有效缓解、降低舒张压和收缩压。临床上夏枯草常用于治疗阳亢有热型的高血压患者，一般多有头痛眩晕、目赤面热等症状。

◎ 用药宜忌 ◎

夏枯草性寒，不适宜脾胃虚弱及风湿病患者服用，否则，容易引起腹泻或加重病情。除此之外，夏枯草也不能长期食用，经常喝含有夏枯草成分的凉茶，容易蓄积大量中药成分。是药三分毒，任何药物都有其副作用，而夏枯草的副作用就是会增加肝、肾的负担，甚至造成肝、肾疾病。而且夏枯草不能与土瓜一起食用。

降压食谱

核桃芝麻枯草膏

【原料】核桃仁、黑芝麻、夏枯草各 500 克，女贞子、炙杜仲、冰糖各 250 克，蜂蜜 1000 毫升，料酒适量。



高血压，你吃对了吗？

【做法】

①核桃仁、黑芝麻洗净后沥干，分别炒至水气出尽、出香味后，冷却，研末和匀，待用。

②女贞子、炙杜仲、夏枯草水浸1小时后，水煎2次，合并2次药汁。

③药汁倒入锅中，加入核桃仁、黑芝麻末及蜂蜜、冰糖、料酒和匀烧沸，再以小火熬1~2小时，至膏汁浓稠即成，冷却贮瓶备用。每天2次，每次1匙，开水冲服。



枣仁夏枯草煲瘦肉

【原料】酸枣仁、夏枯草、红枣各30克，花生50克，猪瘦肉250克，精盐5克。

【做法】

①先将酸枣仁、夏枯草、花生、红枣洗净浸透；瘦肉洗干净切粒。

②锅内加水烧开，放入瘦肉稍煮片刻，捞起待用。

③将酸枣仁、夏枯草、花生、红枣、瘦肉放入瓦煲中，加入清水煲3小时，调入精盐即成。

夏枯草炖海带

【原料】海带（鲜）100克，夏枯草50克，白砂糖3克，酱油3克，香油4克。

【做法】

①将水发海带漂洗，去精盐，切成长方形大块；夏枯草去杂物，用清水洗净，包在纱布中，与海带同放入沙锅中，加水煮熟，捞出夏枯草、海带。

②把海带切成细丝，加入白砂糖、酱油、香油拌匀，即可食用。

玉米须

——利水消肿，稳定降压有奇效

性味归经

味甘，性平，入膀胱、肝、胆经。

营养功效

玉米须制剂能促进胆汁排泄，降低其黏度，减少其胆色素含量，因而可作为利胆药，用于无并发症的慢性胆囊炎、

胆汁排出障碍的胆管炎患者。它还能加速血液凝固，增加血中凝血酶原含量，提高血小板数，可作为止血药兼利尿药，应用于膀胱及尿道结石。

降压解析

玉米须能扩张外周毛细血管，降低血管外周阻力，从而起到一定的降压作用。玉米须有利尿作用，可增加氧化物排出量，可促进机体内钠的排出，减少细胞外液和血容量，有助于控制血压。

用药宜忌

玉米须性平和，无明显禁忌。

降压食谱

白花蛇玉米须汤

【原料】白花蛇 1 条，玉米须 30 克，精盐 5 克，姜 5 克，葱 10 克，鸡汤 1 000 毫升。

【做法】

①白花蛇宰杀后，去皮、内脏及头尾，洗净，整条置炖锅内，加入玉米



高血压，你吃对了吗？

须和鸡汤以及姜、葱、精盐。

②把炖锅置武火上烧沸，撇去浮沫，再用文火炖 1 小时即成。每 3 天 1 次，每次食白花蛇肉 50 克伴随喝汤。

玉米须排骨汤

【原料】玉米须 50 克，猪排骨 200 克，葱段、姜片各 5 克，精盐 3 克。

【做法】

①玉米须去杂质，洗净；排骨清洗干净，在水中浸 10 分钟左右，去血水，剁成小块备用。

②排骨放入沙锅内，倒入适量清水，放入葱段和姜片，大火烧沸，撇去血沫，放入玉米须，转小火煲 2 小时左右，煲熟后去掉葱段和姜片，加入精盐调味即可。

玉米须面条

【原料】面条（标准粉）250 克，玉米须 50 克，猪里脊肉 75 克，精盐 2 克，胡椒粉 1 克，小葱 10 克，麻油、淀粉、油、味精各适量。

【做法】

①将玉米须洗净后置于沙锅中，加入适量清水煎取浓缩汁。

②将猪里脊肉切成肉丝后，加少许麻油及适量淀粉抓匀上浆。

③将葱去根洗净，切成 3 厘米长的葱段。

④将炒锅内加入适量油烧热后，放入葱段爆香。

⑤再放入已用油滑过的里脊肉丝翻炒数下，放入玉米须汁。

⑥用武火快速炒片刻后加入精盐即可出锅。

⑦在煮锅中加入适量沸水上火，随即投入面条及适量味精，待煮沸 1 分钟后盛出。

⑧加胡椒粉调匀，盖浇上肉丝即成。



地 龙

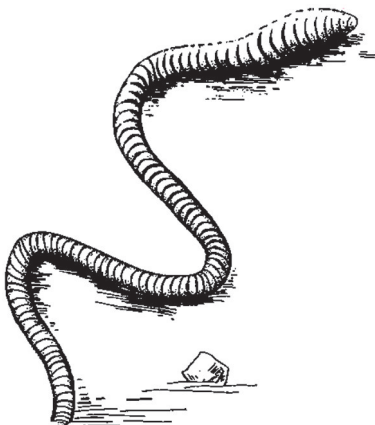
——次黄嘌呤，缓慢持久降压

◎性味归经◎

味咸，性寒，入肝、脾、膀胱经。

◎营养功效◎

经研究发现，其含有具有溶血作用的物质蚯蚓素的衍生物，并含有一种有毒成分蚯蚓毒素。此外还含有脂肪酸、类脂化合物、胆固醇、胆碱、维生素 B、肌及磷等。



◎降压解析◎

地龙含“次黄嘌呤”，有降低血压的作用。

◎用药宜忌◎

地龙口服用量过大可致中毒。主要表现为：头痛，头昏，血压先升高后降低，腹痛，胃肠道有时有出血现象，心悸，呼吸困难。

降压食谱

地龙炒鸡蛋

【原料】地龙 15 克，鸡蛋 100 克，植物油 20 克，精盐 2 克。

【做法】

- ①先将活地龙剖开，洗净切碎。
- ②鸡蛋打散与地龙一起加精盐搅匀。
- ③在炒锅里加适量植物油，加热到七成，倒入混合液翻炒至熟即可。



高血压，你吃对了吗？

泽泻地龙红花粥

【原料】泽泻、益母草各 30 克，丹参、赤芍、地龙、丹皮各 20 克，桑寄生 15 克，红花、车前子、夏枯草、草决明、钩藤、牛膝各 10 克，大米 100 克。

【做法】

前 13 味水煎取汁，放入大米煮成稀稠粥即成。每天 1 剂，分 2 次服食。

地龙鹌鹑蛋

【原料】鹌鹑蛋 100 克，白颈地龙 3~4 条，精盐 2 克，醋 2 克。

【做法】

①将白颈地龙洗净。

②鹌鹑蛋打入碗中，加精盐及适量水抽打出泡沫，点醋 2 滴，放入白颈蚯蚓，上笼蒸成蛋羹即成。



第四章



美味膳食，
降压的好帮手

第一节

荤素食谱

芹菜拌花生仁

【原料】花生仁 200 克，芹菜 250 克，豆油、精盐、味精、白糖、醋、花椒油各适量。

【做法】

- ①锅中放入豆油烧热，加花生仁炸酥捞出，去皮。
- ②芹菜洗净、切段，放沸水锅里焯一下捞出，用冷水透凉，控净水分。
- ③将芹菜段均匀地码在盘中成圈状，花生仁堆放在芹菜上，加入豆油、精盐、味精、白糖、醋、花椒油，拌匀即可。

【功效】降压消脂，促进凝血。适用于各型高血压，对伴有高脂血症、血小板减少症者尤为适宜。

芹菜香菇丝

【原料】嫩芹菜 250 克，水发香菇 100 克，精盐 2 克，味精 1 克，胡椒粉、黄酒各 2 克，鸡油 10 克，精制植物油、湿淀粉、葱花、生姜末、鲜汤各适量。

【做法】

- ①将芹菜择叶洗净，切成寸段，用沸水焯至芹菜断生过凉待用；香菇去蒂，切成细丝。



高血压，你吃对了吗？

②炒锅置火上，注入精制植物油，烧至三成热时放入芹菜和香菇丝滑油倒出。

③锅底留油，将葱花、生姜末炒香，倒入芹菜和香菇丝，加精盐、黄酒、胡椒粉、味精、鲜汤颠翻炒匀，下湿淀粉勾芡，淋入鸡油，起锅装盘即成。

【功效】 润燥祛风，平肝降压。适用于各型高血压，对肝阳上亢型高血压尤为适宜。



番茄焖冬瓜

【原料】 番茄 3 个，冬瓜 600 克，生姜、大蒜、葱花、鸡精、食盐、食用油各适量。

【做法】

①将番茄洗干净后，去蒂，切成块备用。

②将冬瓜去皮、去子后切成小块备用。

③将大蒜、生姜等切成细丝。

④炒锅中加入适量的食用油，加热后放入姜丝和蒜丝，煸出香味后加入番茄用大火翻炒一会儿。

⑤然后放入冬瓜，加入精盐、鸡精等调味料，大火翻炒一会儿加入适量的水，将锅盖好焖至冬瓜熟透，撒上葱花即可食用。

【功效】 冬瓜因其不含有脂肪而被认为是名副其实的低热量的清淡食品。其含有丰富的维生素及微量元素而具有极好的降低血脂、降低血压的功效。番茄中的番茄红素及维生素十分丰富，与热油接触后，人体吸收的是番茄红素，降低血压的效果更好。

茄子瘦肉粥

【原料】 茄子 280 克，玉竹 60 克，猪精瘦肉 100 克，食用油、大蒜、葱白、鸡精、精盐、清汤、黄酒及酱油各适量。

【做法】

①将茄子洗净之后，切成方块，放在清水中浸泡大约 10 分钟，备用。

- ②将玉竹洗净放在沸水中煮2次，然后取浓汁100毫升，备用。
- ③将猪精瘦肉剁成肉泥备用。
- ④将大蒜剁成蒜泥；葱白切成丝，备用。
- ⑤将浸泡过的茄子放在沸水中煮至发软后捞出，再放在油锅中爆炒几下。
- ⑥将沙锅放在武火上，将炒好的茄子、猪肉泥及适量的黄酒、蒜泥和清汤放入沙锅中，煮至汤浓。
- ⑦倒入备好的玉竹汁，加上鸡精、精盐、葱白和酱油各适量，用文火煮至香熟即可食用。

【功效】 玉竹具有养血滋阴、清热解表、健胃润肠的功效；同时又能起到降低血糖、降低血压的功效。

山楂肉片

【原料】 山楂片100克，荸荠50克，猪腿精肉250克，植物油60毫升，鸡蛋2个，精盐、味精、黄酒、淀粉、姜末、葱花各适量。

【做法】

- ①山楂片洗净，分2次煎液，文火浓缩至100毫升。
- ②猪腿精肉洗净，切成薄片状，用鸡蛋清和适量淀粉调成糊状。
- ③荸荠洗净，去外皮切片，在油锅内烧至六成熟。
- ④将肉片糊下油锅炸至浮起，呈黄白色时，加荸荠片煸炒，再入山楂片熬成的汁焖熟，入黄酒、葱花、姜末翻炒出香味，加精盐、味精，再炒几遍即可。

【功效】 本菜具有滋补肝肾、泄浊降压的作用，适宜于各类证型的高血压。山楂为蔷薇科植物，又名“山里红”，味酸、甘，性微温。含有丰富的钙质、齐墩果酸、山楂酸等物质，还有解酯酶，能有效地促进脂肪分解。本菜有较好的降脂作用，对高血压合并高脂血症、冠心病有一定的防治作用。荸荠味甘、性寒，其所含的淀粉、蛋白质及维生素C，有清热解毒、化痰降压的效果，猪腿精肉所含的蛋白质、脂肪、热量及糖类，能提供丰足的营养。



高血压，你吃对了吗？

香菇油菜

【原料】油菜 500 克，水发香菇 60 克，花生油、精盐、料酒、水淀粉、香油、味精、猪骨汤料各适量。

【做法】

①油菜去老叶、老根，洗净；香菇去根蒂。

②锅置火上，放油，烧至六成热，加入全棵油菜，煸炒至熟，加少量精盐，放味精，起锅，将熟油菜铺于盆中。

③再起热锅，加油，烧热，将香菇入锅炒 3 分钟，加猪骨汤、料酒、精盐，焖烧 5 分钟，再加味精，用水淀粉勾芡，淋上香油，颠翻几下，出锅，浇于油菜之上即成。

【功效】油菜性凉，味甘、苦，有清热解毒、散血消肿等功效。香菇性平味甘，有益气补虚、健脾和胃等功能，适用于高血压患者食用。

炒洋葱丝

【原料】洋葱 200 克，精制油、酱油、醋、精盐、鸡精、白糖各适量。

【做法】

①将洋葱洗净，切成细丝，备用。

②锅置火上，加精制油用大火炒至八成热，放入洋葱丝翻炒，加少许酱油、醋、精盐、鸡精、白糖等调料，拌炒均匀即成。

【功效】此菜品可降血压，降血脂，活心血，助消化。适用于各型高血压，合并冠心病、消化不良者尤为适宜。

扒荠菜

【原料】荠菜 500 克，葱花 10 克，蒜茸 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，黄酒 5 克，鲜汤 30 克，湿淀粉 10 克，麻油 5 克，精制植物油 20 克。



【做法】

- ①将荠菜择洗干净，整齐排于大平盘中。
- ②锅中加水烧开，下荠菜焯水至刚断生，捞出沥水，仍整齐排于平盘中。
- ③炒锅置中火上，放油烧至六成热，煸葱花、蒜茸，烹入黄酒、鲜汤，下入荠菜、精盐，不断晃动炒锅，炒约1分钟，大翻勺再扒另一面，待汤汁剩下原先的1/5时，放味精，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，装盘即成。

【功效】 此菜清热平肝，适用于各型高血压。

决明牡蛎

【原料】 牡蛎肉200克，决明子40克，葱花、生姜末、精盐、鸡精、料酒等各适量。

【做法】

- ①将牡蛎肉洗净后切成片，备用。
- ②将决明子洗净后敲碎，然后用纱布包起，备用。
- ③将牡蛎肉及纱布包同时放入沙锅中，加入适量的清水用武火煮沸。
- ④加入葱花、生姜末及适量的料酒等调味料，再用文火慢炖至牡蛎肉熟透，将纱布药包取出，加入适量的鸡精及精盐搅拌均匀即可食用。

【功效】 决明是中药的一种，也叫做决明子，具有明目益肾、祛湿清肝的功效，能够有效地降低血压。牡蛎具有解毒镇痛、清火降压的功效。

山药鲑鱼

【原料】 鲑鱼200克，山药50克，胡萝卜20克，海带15克，芹菜20克，精盐适量。

【做法】

- ①将鲑鱼洗净后切成适中的块状，备用。
- ②将胡萝卜、山药去皮，洗净后切成小丁，备用。
- ③将海带洗净后切成小片；芹菜去叶洗净后切成末，备用。



高血压，你吃对了吗？

④将胡萝卜丁、山药丁及海带片同时放入锅中，加入适量的清水（以3碗水为宜），用武火煮沸，然后用文火熬剩1碗水时放入备好的鲑鱼块，煮熟后撒上芹菜末和精盐，盛盘即可食用。

【功效】 山药中含有人体所需的多种蛋白质、维生素，具有瘦身降压的功效。鲑鱼中含有的不饱和脂肪酸，能够有效地降低血液中的胆固醇含量及血脂的含量，能够很好地降低血压。



海带爆木耳

【原料】 水发黑木耳 250 克，水发海带 100 克，蒜 1 瓣，葱、菜油、酱油、精盐、白糖、味精、香油各适量。

【做法】

①将海带、黑木耳洗净，各切丝备用；葱切花。

②菜油烧热，爆香蒜、葱花，倒入海带、木耳丝，急速翻炒，加入酱油、精盐、白糖、味精，淋上香油即可。

【功效】 安神降压，活血化淤。适用于高血压。

木耳白菜胡萝卜

【原料】 黑木耳、胡萝卜各 50 克，大白菜 250 克，精制植物油、酱油、湿淀粉、味精、精盐、葱花各适量。

【做法】

①先将黑木耳放冷水中浸泡 24 小时，去蒂，用清水漂洗干净，沥净水。

②择去大白菜的根、老叶，用清水洗净，沥净水，切成小块。

③胡萝卜洗净，削去皮、根，切成小薄片。

④炒锅置旺火上，放油烧热，下葱花爆香，放白菜块、胡萝卜片、黑木耳炒至九成熟，加酱油、精盐炒入味，放味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【功效】润燥祛风，平肝降压。适用于各型高血压，对肝阳上亢型高血压尤为适宜。

香菇茭白卷

【原料】茭白 500 克，水发海米 50 克，胡萝卜 50 克，水发香菇 50 克，青椒 50 克，精盐、味精、葱花、生姜丝、湿淀粉、麻油各适量。

【做法】

①将茭白去皮洗净，切去细端，使其粗细一致，然后放沸水中煮至发软捞出，冷却后切成较薄的大片。

②胡萝卜、水发香菇、青椒均切成细丝；水发海米剁成末。

③炒锅置大火上，加入麻油，用葱花、生姜丝爆锅，然后加入胡萝卜、水发香菇、青椒、水发海米、精盐、味精略炒，加少许清水，用湿淀粉勾芡，出锅晾凉制成馅。

④取一片茭白，摊放案板上，放入制好的馅，卷成手指粗细的圆筒，待全部卷完后放笼内蒸 3 分钟取出，切成菱形块，放盘中。

⑤炒锅内加入蒸茭白的原汁，放入精盐、味精调好口味，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油炒匀，浇在盘内茭白卷上即成。佐餐食用。

【功效】降压抗癌，补肾壮阳。适用于高血压、便秘等患者食用。

海蜇皮拌芹菜

【原料】芹菜 250 克，水发海蜇皮 80 克，小虾米 15 克，精盐、白糖、味精、麻油、醋各适量。

【做法】

①将芹菜洗净，去叶，除粗筋，切成 3 厘米长的段，在开水中焯一下，捞出，控干。

②将虾米用水泡好；把海蜇皮切成细丝。

③将芹菜、虾米、海蜇皮及泡虾米的水一起拌匀，然后加入精盐、白糖、



高血压，你吃对了吗？

味精、麻油、醋，拌匀即成。

【功效】 降压醒脑，化痰软坚。适用于各型高血压，肝火上升型高血压患者尤为适宜。

虾米萝卜丝

【原料】 白萝卜 400 克，虾米 60 克，干红辣椒 2 个，鸡精、精盐、大蒜、生姜、料酒及植物油各适量。

【做法】

①将白萝卜及生姜、大蒜洗净后切成细丝；干红辣椒切成小片。

②将虾米用水泡胀后捞出，沥干水分，备用。

③将萝卜丝放在沸水中焯一下，然后捞出沥干水分，备用。

④将植物油倒入炒锅，待油热，将蒜丝及生姜丝放入，煸出香味后将萝卜丝、虾米及干红辣椒片同时放入，翻炒几下，加入鸡精、精盐及料酒等调味料，翻炒均匀即可出锅食用。

【功效】 白萝卜中含有丰富的蛋白质、膳食纤维及维生素、矿物质等营养成分，具有消食润肺、降低血清胆固醇的功效。虾米中含有的氨基酸具有软化血管、降低血脂的功效，可以起到降低血压的作用。



第二节

美味粥羹

山药荔枝粥

【原料】 山药 100 克，荔枝干 15 克，桂圆肉 10 克，粳米 50 克，冰糖少许。

【做法】

①将粳米淘净后，放入锅中用大火熬煮；将山药洗净、去皮、切成片，备用。

②当粳米煮沸后放入荔枝干、桂圆肉、山药片，继续用大火煮，待粥再次沸腾后，改小火慢慢熬，最后加入冰糖即可。

【功效】 山药对于心血管系统有很好的保护作用，可以预防脂肪的沉淀。此外，山药还能够健脾益胃，有助于消化。

萝卜菠萝粥

【原料】 萝卜 400 克，菠萝 200 克，粳米 100 克，精盐适量。

【做法】

①将菠萝去皮后切成丁，在淡盐水中浸泡 10 分钟左右，备用；萝卜洗净，切成丝，备用。

②将萝卜丝和淘净的粳米一起放入锅中，用大火煮，沸腾后，改小火煮至粳米熟烂，再将菠萝丁拌入粥中即可。



高血压，你吃对了吗？

【功效】萝卜有降脂、软化血管、稳定血压的功效，可以增强人体免疫力。菠萝可以改善血液循环，两者的结合对于防治高血压有很好的疗效。

芹菜陈皮粥

【原料】新鲜芹菜 150 克，陈皮 5 克，粟米 100 克。

【做法】

①将芹菜择洗干净，除去根头，将芹菜叶及叶柄切成末，备用。

②将陈皮洗净后晒干，研成细末，待用。

③将粟米淘洗干净，放入沙锅，加水适量，大火煮沸后，改用小火煨煮 30 分钟，调入芹菜粗碎末，拌匀，小火煨煮至沸，加陈皮粉末，拌匀即成。

【功效】平肝清热，化痰降脂。适用于各型高血压，对痰浊内蕴型高血压患者尤为适宜。

芹菜薏米粥

【原料】新鲜芹菜 250 克，薏米 100 克。

【做法】

①将新鲜芹菜择洗干净，码齐，切成小段或剁成芹菜末，盛入碗中，备用。

②将薏米去杂，洗净，放入沙锅，加适量水，大火煮沸，改用小火煨煮 30 分钟，调入芹菜碎末，拌匀，继续用小火煨煮成黏稠粥即成。

【功效】清热利湿，平肝降压。适用于各型高血压，对痰浊内蕴型高血压者尤为适宜。

荠菜黑豆粥

【原料】新鲜荠菜 250 克，黑豆 60 克，粳米 150 克。

【做法】

黑豆、粳米煮粥至八成熟，加入荠菜，待米开花、豆烂即成。



【功效】健脾利水，降压，止血。适用于老年体弱水肿、高血压、更年期崩漏等症。

芝麻桑葚粥

【原料】黑芝麻 30 克，桑葚（干品）30 克，粳米 100 克。

【做法】

①将黑芝麻、干桑葚洗净后晒干或烘干，研成粉，备用。

②将粳米淘净，放入沙锅，加适量水，中火煮至粥将成时调入芝麻、桑葚粉，拌匀煮沸后改以小火煨煮 15 分钟即成。

【功效】滋阴养血，补益肝肾，降血压。适用于肝肾阴虚型高血压患者食用。

荠菜东坡羹

【原料】新鲜荠菜 200 克，米粉 50 克，豆粉 20 克，蜂蜜 20 克，植物油、姜末、蜂蜜各适量。

【做法】

①将鲜荠菜除去根须后洗净，入沸水锅氽 1~2 分钟，取出沥水，切碎成细末状，拌入少许植物油及姜末，调和均匀，置碗中备用。

②锅置火上，用大火煮沸，缓缓调入米粉和豆粉，煨至黏稠时加入荠菜细末，边搅动边拌和，羹将成时停火，兑入蜂蜜，和匀即成。

【功效】补肝肾，益心脾，调中开胃，利水降压。适用于各型高血压，肝肾阴虚型高血压尤为适宜。

雪耳荸荠薏米羹

【原料】荸荠 200 克，雪耳（白木耳）50 克，薏米 50 克，荸荠粉 30 克，冰糖适量。



高血压，你吃对了吗？

【做法】

- ①将雪耳、薏米用水浸泡发软，然后将雪耳撕成小块。
- ②荸荠洗净，剥皮，切成小粒；荸荠粉、冰糖用水浸化。
- ③沙锅内加入适量清水，用武火煮沸后将荸荠、薏米、雪耳一同入锅，改用文火慢煲1小时，再入荸荠粉和冰糖液，调煮成羹即成。

【功效】 滋阴润燥，利水渗湿。适用于高血压合并糖尿病、血管硬化、眼底出血等症。



番茄山楂陈皮羹

【原料】 番茄 200 克，山楂 30 克，陈皮 10 克，湿淀粉适量。

【做法】

- ①将山楂、陈皮分别去杂，洗净；山楂切成片（去子），陈皮切碎，同放入碗中。
- ②再将番茄放入温水中浸泡片刻，反复洗净，连皮切碎，剁成番茄糊，待用。
- ③沙锅中加清水适量，调入山楂、陈皮，中火煨煮 20 分钟，加番茄糊，拌匀，改用小火煨煮 10 分钟，以湿淀粉勾兑成羹。

【功效】 消食导滞，通脉散淤，降压降脂。适用于痰浊内蕴型高血压，伴有高脂血症、慢性胃炎、吸收不良综合征者尤为适宜。

山楂桂花橘皮羹

【原料】 山楂 50 克，鲜橘皮 30 克，桂花 2 克，白糖 10 克，红糖 15 克。

【做法】

- ①将新鲜橘皮用清水反复洗净，切成豌豆样小方丁，备用。
- ②将山楂洗净后，连皮、核切成薄片，与洗净的桂花、橘皮同入沙锅，加水适量，大火煮沸后，改用小火煮 20 分钟，调入白糖、红糖，煮成羹即成。

【功效】活血化淤，祛湿降压。适用于痰浊内蕴型高血压病，对伴有高脂血症等病症者尤为适宜。

海带黄豆汤

【原料】新鲜海带 30 克，黄豆 100 克，精盐、糖等调味品各适量。

【做法】

- ①将黄豆用温水浸软，备用；海带洗净，切成丝备用。
- ②在锅中倒入适量水煮沸，倒入黄豆，煮至熟烂后加入海带丝及调味品，用文火熬至熟即可。

【功效】海带和黄豆搭配，既可以降压、降脂，又可以补充蛋白质。此外，海带富含碘，对于防治甲亢有显著作用。

土豆番茄汤

【原料】土豆 3 个，番茄 2 个，洋葱 1 个，番茄酱、番茄沙司各 25 克，植物油、精盐、白糖等调味品各适量。

【做法】

- ①将土豆洗净、削皮，切成薄片，放入清水中浸泡片刻，备用；番茄切片；洋葱切丝。
- ②将洋葱丝放入烧热的油锅中爆炒，呈透明色时加入番茄酱、番茄沙司，稍炒片刻。
- ③洋葱熟后，在锅中加入开水，放入土豆片慢慢煮，待土豆熟后再放入番茄，最后煮至沸腾，加入调味品即可。

【功效】土豆有降脂、降压、促进新陈代谢的功效，不仅可以美容养颜，还能够预防心血管疾病。

海带牡蛎汤

【原料】鲜牡蛎 250 克，海带 50 克，猪油、精盐各适量。



高血压，你吃对了吗？

【做法】

- ①将鲜牡蛎洗净后切成片；海带泡发洗净后切成丝。
- ②放入沙锅，加适量水，先用大火煮沸，待海带丝熟软后放入鲜牡蛎片。
- ③再用大火煮沸，加精盐、猪油调味，稍煮即成。

【功效】 补钙软坚，降压熄风。适用于肝风内动型高血压病。

菊花脑蛋汤

【原料】 菊花脑 120 克，鸡蛋 1 个，精盐、麻油等调味品各适量。

【做法】

- ①将菊花脑去杂、洗净，备用。
- ②将鸡蛋加入煮沸的水中，煮至将熟时加入菊花脑，再次沸腾时加调味品即可。

【功效】 菊花脑不仅气味芬芳、营养丰富，而且味道清爽，有清热解毒、降血压的功效。



第三节

时尚饮品

山楂生地茶

【原料】山楂 50 克，鲜生地黄 20 克，白糖 1 大匙。

【做法】

①将山楂、生地黄用水煎 2 次，取汁混匀。

②然后调入白糖。代茶饮用，每日 1~2 剂。

【功效】养阴清热，凉血平肝，降低血压。适用于肝肾阴虚、肝阳上亢型高血压患者饮用。

决明枸杞降压茶

【原料】决明子 30 克，枸杞 30 克。

【做法】

将上料水煎代茶饮。

【功效】决明子可祛风散热、平肝明目、利尿，对高血压、便秘、高脂血症的防治效果佳。

决明罗布麻茶

【原料】炒决明子 12 克，罗布麻叶 10 克。



高血压，你吃对了吗？

【做法】

二物用沸水浸泡，代茶饮用。

【功效】 清热平肝，降血压。适用于高血压、头晕目眩、烦躁不安属肝阳上亢者饮用。

菊槐杜仲降压茶

【原料】 菊花 3 克，槐花 3 克，杜仲叶 6 克，绿茶 6 克。

【做法】

将上料用开水冲泡 5 分钟后饮用。每日 1 剂，代茶饮。

【功效】 适用于高血压头痛、耳鸣、腰膝酸软者。

桂圆莲子茶

【原料】 桂圆肉 10 克，莲子 15 克，银耳 6 克，冰糖适量。

【做法】

①将莲子煮熟炖烂，再加桂圆肉和泡开洗净的银耳入汤稍煮。

②然后投入冰糖适量食之。

【功效】 主治高血压伴着头晕眼花、心慌气短、神疲乏力、烦躁等症。莲子心气味极苦，但却具有极好的降压去脂之效；桂圆含有多种营养物质，有补血安神、健脑益智、补养心脾的功效；银耳中的有效成分酸性多糖类物质能增强人体的免疫力，调动淋巴细胞，加强白细胞的吞噬能力，兴奋骨髓造血功能。三者搭配，对降低血压甚好。本品早晚各饮 1 次。

豌豆苗蜜汁

【原料】 豌豆苗 200 克，蜂蜜 25 克。

【做法】

①将洗净的豌豆苗切碎，放入榨汁机，加适量冷开水。

②榨完后过滤取汁，调入蜂蜜即可。

【功效】 豌豆苗营养丰富，可以利尿、止痛、助消化，有效降低血压。



芹菜番茄汁

【原料】芹菜 500 克，番茄 250 克。

【做法】

①将芹菜去杂，洗净，放入冷开水中浸泡 10 分钟，取出，连根、茎、叶切碎，放入碗中，备用。

②将番茄外皮洗净，用开水泡一下，切成小块。

③与芹菜碎末一起投入捣汁机中，搅打成糊状，用洁净纱布过滤，去渣，取滤汁放入容器即成。

【功效】清肝泄热。适用于各型高血压。

荸荠海带汁

【原料】荸荠 400 克，海带 100 克。

【做法】

①将海带放入清水中浸发、洗净，切碎；荸荠洗净、去皮，切块。

②将海带、荸荠放入加水的锅中煮沸，冷却后即可饮用。

【功效】荸荠和海带搭配，不仅可以有效降压，还可以预防传染病、清热去火。

枸杞头荠菜汁

【原料】鲜枸杞头 250 克，鲜荠菜 250 克。

【做法】

①将鲜枸杞头、鲜荠菜分别择洗干净，放入温开水中浸泡 15 分钟，取出，切碎，立即放入家用电动绞碎机中制成浆汁。

②用洁净纱布过滤，取汁，用小火煮沸即成。

【功效】清热利水，凉血降压。适用于各型高血压，肝火上炎型高血压者尤为适宜。



高血压，你吃对了吗？



鹤鹑蛋牛奶饮

【原料】牛奶 1 杯，鹤鹑蛋 5 个，白糖少许。

【做法】

- ①用大火将牛奶煮沸。
- ②再将鹤鹑蛋逐个打入，直至蛋熟。
- ③再放入白糖，拌匀即可。

【功效】利水除湿，补益脾肾，降低血压。

红枣山楂绿豆饮

【原料】红枣 20 枚，山楂 15 克，绿豆 100 克。

【做法】

- ①将山楂洗净，切成片，放入沙锅，加水浓煎 2 次，每次 30 分钟，过滤，合并 2 次煎汁，备用。
- ②将红枣、绿豆洗净后，放入沙锅，加适量水，大火煮沸，再改用中火煨煮至绿豆酥烂，调入山楂浓煎汁，继续煨煮至沸即成。

【功效】清暑养心，和脉降压。适用于各型高血压。

鲜奶草莓饮

【原料】鲜奶 200 克，草莓 150 克，白糖少许。

【做法】

- ①把草莓洗净，榨汁，滤渣。
- ②鲜奶用瓷杯盛装，放入白糖搅匀，再加入榨好的草莓汁调匀即成。

【功效】健脾益气，安神宁心。适用于高血压、高脂血症患者饮用。

荸荠绿豆降压饮

【原料】荸荠 200 克，绿豆 50 克，红糖适量。

【做法】

①把荸荠洗净，去皮切片。

②绿豆洗净，加水 400 毫升，与荸荠一起放入锅中，先用大火烧开后加红糖，转用小火煮至绿豆酥烂。

【功效】 有清热解毒、利尿降压的作用。适合高血压患者饮用。

香蕉皮玉米须饮

【原料】 香蕉皮 50 克，玉米须 50 克。

【做法】

①将玉米须、香蕉皮分别洗净，切碎同入沙锅，加水 600 毫升。

②用小火浓煎成 300 毫升，以洁净纱布过滤取汁即成。

【功效】 清热解毒，利尿降压。适用于各型高血压病。

虾皮黑芝麻饮

【原料】 黑芝麻 15 克，虾皮 20 克。

【做法】

①将黑芝麻用微火炒熟，研碎。

②与虾皮同入沙锅中，加适量水，用中火煨煮 5 分钟即成。

【功效】 补益肝肾，滋阴降压。

